

A aptidão física de alunos de uma CERCI: Análise com a utilização do teste de Brockport.

Orientador: Rui Manuel Nunes Corredeira

Jorge Filipe Tavares Justino
Porto, Setembro 2018



A aptidão física de alunos de uma CERCI: Análise com a utilização do teste de Brockport.

Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto na área de especialização em Atividade Física Adaptada, nos termos do Decreto – Lei n.º 74/2006, de 24 de Março.

Orientador: Rui Manuel Nunes Corredeira

Jorge Filipe Tavares Justino
Porto, Setembro 2018

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Justino, J. (2018). A aptidão física de alunos de uma CERCI: Análise com a utilização do teste de Brockport. Porto: Dissertação apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para a obtenção do grau de Mestre, do 2º Ciclo em Atividade Física Adaptada.

Palavras-chave: Deficiência Intelectual; Aptidão Física; Teste de Aptidão Física de Brockport.

Agradecimentos

Quero agradecer a todas as pessoas que de alguma forma me ajudaram nesta longa caminhada, nem sempre realizada da melhor maneira, mas sem dúvida que foi uma grande experiência.

Aos meus pais, que me ensinaram a saber viver sendo sempre um bom porto de abrigo, ajudando sempre de maneiras possíveis e impossíveis para que nunca me faltasse nada;

À minha restante família por toda a preocupação que demonstraram, sempre predispostos a ajudaram no que eu achasse necessário;

Aos meus grandes amigos que estiveram sempre na altura certa quando a vontade não era a melhor e mesmo assim davam aquela palavra amiga, além de tudo o que me fizeram proporcionar extraescolar;

À instituição da CERCUESTA por me ter aceitado receber durante praticamente nove meses, em especial ao professor João que me acolheu e transmitiu saberes necessários para a minha evolução profissional e pessoal;

Aos alunos da CERCUESTA que rapidamente me integraram e fizeram-me sentir como um elemento da casa;

Aos professores que foram passando durante o meu percurso académico, onde todos proporcionaram que eu fosse um melhor profissional e pessoa;

Por último, mas não menos importante, ao meu orientador, Professor Rui Corredeira, pela paciência, compreensão e apoio sempre demonstrado para que esta dissertação fosse tornada possível.

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice Geral	V
Índice de Quadros	IX
Índice de Figuras	XI
Índice de Anexos	XIII
Resumo	XV
<i>Abstract</i>	XVII
Lista de Abreviaturas	XIX
1. Introdução.....	1
1.1 A instituição – CERCIESTA.....	1
1.2 Eu e a instituição	3
2. Revisão da literatura.....	5
2.1 A deficiência	5
2.2 Deficiência intelectual.....	5
2.2.1 Causas	7
2.2.2 Classificação	8
2.2.3 Caracterização	9
2.2.4 Educação física para a DI	10
2.3 Atividade física	12
2.3.1 Atividade física adaptada	13
2.3.2 Benefícios da atividade física	14
2.4 Aptidão física.....	15
2.4.1 Componentes	16
2.4.1.1 Flexibilidade.....	17
2.4.1.2 Força e resistência muscular	17

2.4.1.3	Resistência cardiorrespiratória.....	18
2.4.1.4	Composição corporal.....	19
2.4.2	Teste de aptidão física de Brockport relacionado com a DI	20
3.	Objetivos.....	25
4.	Metodologia	27
4.1	Educação física	27
4.2	Natação	28
4.3	Psicomotricidade	29
4.4	Estudo sobre a Aptidão Física.....	31
4.4.1	Amostra	31
4.4.2	Instrumentos.....	32
4.4.3	Procedimentos	37
5.	Resultados.....	39
5.1	Flexibilidade	39
5.1.1	Senta e alcança.....	39
5.1.2	Alongamento do Ombro	41
5.1.3	Teste de Thomas modificado	43
5.1.4	Teste de Apley modificado	45
5.2	Força e resistência muscular.....	47
5.2.1	Supino com barra	47
5.2.2	Abdominais modificados.....	49
5.2.3	Prensa de braço com haltere	51
5.2.4	Extensão do tronco	53
5.3	Resistência cardiorrespiratória	55
5.3.1	PACER (20mts).....	55
5.4	Composição corporal.....	56

5.4.1	IMC.....	56
6.	Discussão	59
7.	Conclusão.....	63
8.	Sugestões.....	65
	Referências Bibliográficas	67
	Anexos.....	i

Índice de Quadros

Quadro 1 - Missão, Visão e Valores da CERCIESTA ("Cerciستا - Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Crianças Inadaptadas de Estarreja,")	2
Quadro 2 - Classificações da DI em conformidade com o QI (Walker & Johnson, 2006).....	8
Quadro 3 Implicações, benefícios e recomendações para a prática desportiva de pessoas com DI (Deficiência et al., 2016).....	11
Quadro 4 - Componentes da aptidão física e sua justificação (adaptado do quadro de Maia et al., 2001).....	16
Quadro 5 - Grau de obesidade consoante o IMC	20
Quadro 6 - Componentes, testes que as avaliam, recomendação pelos autores e utilizados para o estudo, do Teste de Aptidão Física de Brockport (adaptado do quadro de Winnick & Short, 2014).....	23
Quadro 7 - Caracterização da amostra em função do sexo e média de idades.....	31
Quadro 8 - Testes realizados para a avaliação da aptidão física (Winnick & Short, 2014)	34
Quadro 9 - Estatísticas descritivas do teste "senta e alcança" para os dois membros inferiores.....	39
Quadro 10 - Estatísticas inferenciais do teste "senta e alcança" para os dois membros inferiores	40
Quadro 11 - Estatísticas descritivas do teste "alongamento do ombro" para os dois membros superiores	41
Quadro 12 - Estatísticas inferenciais do teste do "alongamento do ombro" para os dois membros superiores	42
Quadro 13 - Estatísticas descritivas do "teste de Thomas modificado" para os dois membros inferiores	43
Quadro 14 - Estatísticas inferenciais do "teste de Thomas modificado" para os dois membros inferiores	44

Quadro 15 - Estatísticas descritivas do "teste de Apley modificado" para os dois membros superiores	45
Quadro 16 - Estatísticas inferenciais do "teste de Apley modificado" para os dois membros superiores	46
Quadro 17 - Estatísticas descritivas do teste "supino com barra"	47
Quadro 18 - Estatísticas inferenciais do teste "supino com barra"	48
Quadro 19 - Estatísticas descritivas do teste "abdominais modificados"	49
Quadro 20 - Estatísticas inferenciais do teste "abdominais modificados"	50
Quadro 21 - Estatísticas descritivas do teste "prensa de braço com haltere"	51
Quadro 22 - Estatísticas inferenciais do teste "prensa de braço com haltere"	52
Quadro 23 - Estatísticas descritivas do teste "extensão do tronco"	53
Quadro 24 - Estatísticas inferenciais do teste "extensão do tronco"	54
Quadro 25 - Estatísticas descritivas do teste "PACER (20mts)"	55
Quadro 26 - Estatísticas inferenciais do teste "PACER (20mts)"	55
Quadro 27 - Estatísticas descritivas do teste "IMC"	56
Quadro 28 - Estatísticas inferenciais do teste "IMC"	57

Índice de Figuras

Figura 1 - Cartaz XII Movimento Especial e foto de grupo participante da CERCIESTA (fonte: facebook CERCIESTA).....	3
Figura 2 Modelo da Classificação Internacional das Deficiências, Incapacidades e Desvantagens descrito como uma sequência linear (Farias & Buchalla, 2005)	5
Figura 3 - Fórmula do QI.....	6
Figura 4 - Fórmula da força	17
Figura 5 – Fórmula do IMC	19

Índice de Anexos

Anexo 1 - Termo de Consentimento	i
Anexo 2 - Planos de aula e relatórios das aulas de Educação Física	ii
Anexo 3 - Planos de aula e relatórios das sessões de Psicomotricidade	viii
Anexo 4 - Conversão do teste do PACER de 15mts para 20 mts (Winnick & Short, 2014)	lxii
Anexo 5 - Valores fornecidos pelo manual do Teste de Aptidão Física de Brockport para rapazes e raparigas (Winnick & Short, 2014).....	lxiii

Resumo

O trabalho foi realizado durante sensivelmente nove meses na instituição da CERCIESTA, onde lidei com pessoas de diferentes graus de deficiência intelectual (DI). A DI é caracterizada por limitações significativas no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo abrangendo as habilidades conceituais, sociais e práticas quotidianas, aparecendo nas pessoas antes dos 18 anos ("Frequently asked questions on intellectual disability,"). Durante a minha estadia na instituição participei em diferentes atividades, como a Educação Física (EF), a Natação e a Psicomotricidade. Mas o meu estudo baseou-se na análise da aptidão física em aluno que já realizavam atividade física regularmente, comparando-os entre gêneros e com os valores padrões apresentados pelo manual do Teste de Aptidão Física de Brockport (TAFB) (Winnick & Short, 2014). Com uma amostra de 13 indivíduos, utilizei o manual do TAFB (Winnick & Short, 2014) para realizar uma série de testes que abrangiam as componentes da flexibilidade, da força e resistência muscular, da resistência cardiorrespiratória, e da composição corporal dos diferentes alunos. Para tratar os dados retirados dos testes foi utilizado um programa estatístico, o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 24, onde foram analisadas as estatísticas descritivas e inferenciais. Com o tratamento dos dados, permitiu concluir que: i) não existem diferenças significativas entre os sexos; ii) o sexo feminino possui melhores valores na flexibilidade; iii) o sexo masculino possui melhores valores na força e resistência muscular; iv) ambos os sexos apresentam valores baixos de resistência cardiorrespiratória; v) metade dos alunos necessitam de melhorias ao nível da composição corporal; vi) de um modo geral a aptidão física nesta população é fraca.

Palavras-chave: Deficiência Intelectual; Aptidão Física; Teste de Aptidão Física de Brockport.

Abstract

The work was carried out during approximately nine months in the Institution of CERCIESTA, where I dealt with people of different degrees of intellectual disability. Intellectual disability is characterized by significant limitations in intellectual functioning and adaptive behavior encompassing everyday conceptual, social and practical skills, appearing in people before age 18 ("Frequently asked questions on intellectual disability,"). During my stay at the Institution I participated in different activities, such as Physical Education, Swimming and Psychomotricity. However, my study was based on the analysis of physical fitness in students who already performed physical activity regularly, comparing them between genders and with the standard values presented by the Brockport Physical Fitness Test Manual (Winnick & Short, 2014). With a sample of 13 individuals, I used the Brockport Physical Fitness Test Manual (Winnick & Short, 2014) to perform a series of tests covering the components of flexibility, muscular strength and endurance, aerobic functioning and body composition of the different students. A statistical program, Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), version 24, was used to treat the data taken from the tests, where the descriptive and inferential statistics were analyzed. With the data treatment, it was concluded that: i) there are no significant differences between genders; ii) the female gender has better values in flexibility; iii) male gender has better values in muscular strength and endurance; iv) both genders have low values of aerobic functioning; v) half of the students need improvements in body composition; vi) in general the physical fitness in this population is weak.

Keywords: Intellectual Disability; Physical fitness; Brockport Physical Fitness Test Manual.

Lista de Abreviaturas

a – aceleração

AFA – Atividade Física Adaptada

AVC – Acidente Vascular Cerebral

CAO – Centro de Atividades Ocupacionais

CERCIESTA – Cooperativa para a Educação de Crianças Inadaptadas de
Estarreja

cm – centímetros

DI – Deficiência intelectual

DSM-V – *Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders*

EF – Educação Física

F – força

FCDEF-UC – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da
Universidade de Coimbra

h – altura

IMC – Índice de Massa Corporal

m – massa

mts – metros

OMS – Organização Mundial da Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

p – peso

p – Nível de Significância

QI – Quociente de Inteligência

s – segundos

SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*

TAFB – Teste de Aptidão Física de Brockport

\leq - menor ou igual

$<$ - menor

$>$ - maior

1. Introdução

Começou tarde mas ainda muito a tempo o nosso gosto para trabalhar com estas populações. No terceiro ano da licenciatura em Ciências do Desporto aventurei-me por esta área sem nunca ter tido qualquer tipo de contato com Pessoas com deficiência.

O nosso primeiro contato foi com um aluno com multideficiência (intelectual e ambulatória). Apesar das dificuldades sempre normais de alguém que nunca tinha trabalhado com esta população, quis sempre aprender mais de forma a conseguir chegar a ele de uma melhor maneira para que ele se sentisse bem e conseguisse trabalhar de uma melhor forma.

Infelizmente só estava com ele uma vez por semana, mas mesmo assim consegui deparar com a alegria que ele trazia ao vir para a aula divertir-se ao mesmo tempo que trabalhava de forma a melhorar as suas aptidões físicas, e denotar que o meu trabalho apresentava resultados ao nível da mobilidade e relação com os outros.

Estas pequenas conquistas que para uma pessoa sem deficiência são insignificantes, para esta criança (e outras) eram um grande passo e isso era, e continua a ser o que me fez continuar a seguir esta área e querer trabalhar mais e melhor com elas.

Como sempre gostei de estar no terreno e pôr as mãos na massa, neste trabalho académico irei falar da minha experiência enquanto estive a estagiar numa instituição assim como o estudo realizado nessa mesma instituição.

1.1 A instituição – CERCIESTA

Durante sensivelmente nove meses, em duas manhãs por semana, estive a estagiar na CERCIESTA – Cooperativa para a Educação de Crianças Inadaptadas de Estarreja na parte da Atividade Física Adaptada que inclui a Educação Física, a Natação e a Psicomotricidade.

A CERCIESTA possui o Centro de Atividades Ocupacionais (CAO) onde são apoiadas Pessoas com deficiência com atividades socialmente úteis, atividades estritamente ocupacionais, atividades de desenvolvimentos pessoal e social, atividades lúdico-terapêuticas, tecnologias de informação e comunicação, acompanhamento psicossocial, orientação profissional e acompanhamento à integração socioprofissional ("Cerciستا - Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Crianças Inadaptadas de Estarreja,").

O CAO possui diversas áreas de intervenção, a carpintaria, a pintura, a costura, a tecelagem, a sensorial, a olaria e a iniciação ocupacional, em todas as áreas existem diversos alunos que realizam aquilo para que estão mais aptos a realizar e onde se sentem mais confortáveis. Fora estas áreas, os alunos também realizam diversos tipos de terapia, conforme o que seja mais adequando para eles, como a atividade física adaptada (já explicada anteriormente), a fisioterapia, a hidroterapia, a hipoterapia, a psicologia, a snoezelen e a terapia da fala ("Cerciستا - Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Crianças Inadaptadas de Estarreja,").

Quadro 1 - Missão, Visão e Valores da CERCIESTA ("Cerciستا - Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Crianças Inadaptadas de Estarreja,")

Missão	Visão	Valores
<ul style="list-style-type: none"> •Prestar apoio técnico-pedagógico e sociofamiliar a pessoas portadoras de deficiência contribuindo para a sua qualidade de vida, promovendo o exercício pleno de cidadania, através de um conjunto integrado de ações e serviços personalizados. 	<ul style="list-style-type: none"> •Assumir-se como uma entidade de referência no âmbito da inclusão social, diversificando e qualificando os serviços prestados. 	<ul style="list-style-type: none"> •Humanismo; •Qualidade de vida; •Confidencialidade; •Multidisciplinaridade; •Competência; •Responsabilidade social; •Cooperação inter institucional.

1.2 Eu e a instituição

Como referido anteriormente, durante nove meses, duas manhãs por semana, tive o prazer de estagiar na CERCUESTA onde trabalhei diretamente com os alunos na Atividade Física Adaptada (AFA). As três áreas que estão englobadas na AFA são trabalhadas semanalmente, a Educação Física (EF) onde os alunos estão divididos em dois grupos de acordo com as suas capacidades com sessões de duas horas num pavilhão próximo da instituição, abordando jogos, diversas modalidades desportivas assim como a marcha, estava presente numa das sessões ajudando sempre o professor responsável e noutras ocasiões, assumindo eu mesmo o controlo da aula por inteiro.

Na Natação também estão divididos em dois grupos de acordo com o nível de aprendizagem dos alunos com sessões de sensivelmente 40 minutos nas piscinas municipais de Estarreja. Um dos grupos era de competição e aprendizagem das diferentes técnicas, e o grupo onde eu estava inserido nas sessões, dentro de água para auxiliar os diversos alunos, que é o de adaptação ao meio aquático.

Por último a Psicomotricidade, com sessões individuais de 30 minutos, num espaço dentro da instituição, que se destinava aos alunos com um maior défice ao nível das aquisições motora e cognitiva, assim como das diferentes noções espaço-temporais. Foi nesta mesma área da Educação Física onde eu me centrei mais e tomei mais gosto, desde cedo comecei a dar estas sessões sozinho e a aprender como lidar com a diversidade de dificuldades que me eram apresentadas pelos diversos utentes.

Particpei também no XII Movimento Especial FCDEF-UC – Encontro Desportivo para Pessoas com Deficiência Intelectual, realizado nas instalações da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra no dia 7 de março de 2018, com alguns alunos da CERCUESTA, para um dia diferente com diversas atividades desportivas.



Figura 1 - Cartaz XII Movimento Especial e foto de grupo participante da CERCUESTA (fonte: facebook CERCUESTA)

2. Revisão da literatura

2.1 A deficiência

O conceito deficiência é bastante complexo e desde sempre foram encontradas referências de pessoas com deficiência mas são poucas as definições encontradas sobre o termo. Como a deficiência é de diferentes tipos, englobando diferentes áreas, é um problema multidimensional e não redutível a uma única definição (Maireles, 2012).

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1976, a deficiência “é descrita como as anormalidades nos órgãos e sistemas e nas estruturas do corpo”, que engloba a incapacidade que “é caracterizada como as consequências da deficiência do ponto de vista do rendimento funcional” para o desempenho em atividades, provocando assim uma desvantagem refletida na “adaptação do indivíduo ao meio ambiente resultante da deficiência e incapacidade (Farias & Buchalla, 2005).



Figura 2 Modelo da Classificação Internacional das Deficiências, Incapacidades e Desvantagens descrito como uma sequência linear (Farias & Buchalla, 2005)

2.2 Deficiência intelectual

Em alguma bibliografia mais antiga ainda aparece como sendo deficiência mental, durante muitos anos foi utilizado este termo até que em 1995 a Organização das Nações Unidas (ONU) alterou para deficiência intelectual (DI), diferenciando assim da doença mental ("Qual a diferença entre doença mental e deficiência intelectual?,"). Portanto, doença mental não está inteiramente ligado a um déficit intelectual e não necessita de uma definição precisa da mesma devido aos diversos e tão diferentes tipos de doença que existem.

Segundo a Associação Americana sobre Deficiência Intelectual e de Desenvolvimento, a DI é caracterizada por limitações significativas no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo abrangendo as habilidades conceituais, sociais e práticas quotidianas, aparecendo nas pessoas antes dos 18 anos ("Frequently asked questions on intellectual disability,").

Segundo Schalock and Luckasson (2004) são necessários cinco suposições para que se consiga avaliar e cumprir os três critérios acima descritos:

- a. As limitações do funcionamento atual devem ser consideradas dentro do contexto em que o indivíduo está inserido tendo em conta a idade e a cultura;
- b. Avaliação deve considerar a diversidade cultural e linguística, assim como os fatores de comunicação, sensoriais, motores e comportamentais;
- c. No indivíduo coexistem limitações e forças;
- d. Desenvolvimento de perfis de ajudas necessárias para descrever as limitações existentes;
- e. Com os apoios certos durante o período apropriado, a qualidade de vida da pessoa com deficiência intelectual irá melhorar.

Relativamente aos critérios necessários para determinar se uma determinada pessoa tem ou não DI, no funcionamento intelectual terá que realizar o teste do Quociente de Inteligência (QI) que corresponde à capacidade mental para a aprendizagem, o raciocínio, a resolução de problemas e outras funções do intelecto ("Frequently asked questions on intellectual disability,").

$$QI = \frac{IdadeMental}{IdadeCronologica} \times 100$$

Figura 3 - Fórmula do QI

A idade mental é obtida através de “perfis de desenvolvimento” relacionados “com a capacidade de uma pessoa desempenhar determinados papéis (Rosadas (1989), citado por Meireles, 2012).

No comportamento adaptativo, segundo Carvalho e Maciel (2003) citado por Meireles (2012) são aplicados outros testes que permitam determinar a sua limitação em três tipos de habilidades:

- a. Habilidades conceituais → engloba os aspetos académicos, cognitivos e de comunicação (linguagem, leitura, escrita);
- b. Habilidades sociais → abrange as competências sociais (responsabilidade, autoestima, relacionamentos interpessoais, cumprimentos de regras);
- c. Práticas quotidianas → abarca o exercício da autonomia (atividades de vida diária).

2.2.1 Causas

A DI afeta cerca de 1% a 3% da população global, com diferentes causas, mas apenas em 25% dos casos é que essas causas são encontradas, muito devido à diversidade do tipo de deficiência que possa existir dentro da deficiência intelectual ("Intellectual disability," 04/06/2018).

Segundo a MedlinePlus – Trusted Health Information for You (2018), os fatores de risco estão relacionados com as causas que podem incluir:

- a. Infecções, podendo ocorrer durante o parto ou após o mesmo;
- b. Anomalias ao nível dos cromossomas;
- c. O meio ambiente;
- d. Metabólicas, como a elevada presença de bilirrubina nos bebés;
- e. Desnutrição;
- f. Tóxicas, como a exposição a diferentes tipos de drogas;
- g. Traumática, ocorrendo antes e depois do nascimento;
- h. Inexplicáveis, nem os médicos conseguem descobrir a causa da deficiência.

2.2.2 Classificação

A classificação dos diferentes graus de deficiência servem para que por antemão, aquando do trabalho com estas pessoas, os responsáveis saibam que material devem consultar, para depois adequar os meios e a comunicação.

O funcionamento intelectual é avaliado com um teste ao QI aos utentes, considerando como delimitador os valores inferiores a 70 (Walker & Johnson, 2006). Abaixo deste valor podem a DI é classificada como ligeira, moderada, severa ou profunda, conforme o seu grau de QI (Branco, 2011). A classificação baseada no Manual Estatístico de Transtornos Mentais IV (DSM-IV-TR) é apresentada no quadro seguinte.

Quadro 2 - Classificações da DI em conformidade com o QI (Walker & Johnson, 2006)

Quociente de inteligência	Grau de DI
55 – 69	Ligeira
40 – 54	Moderada
25 – 39	Severa
< a 24	Profunda

Para o DSM-V (American Psychiatric Association, 2013) cada grau tem as suas características próprias:

- Ligeira → cerca de 85% da população com deficiência intelectual. Não existem diferenças óbvias ao nível conceitual. Mostra-se algo imaturo para beneficiar relações sociais, havendo compreensão limitada do risco podendo ser manipulada por outros. Acompanha os cuidados pessoais de acordo com a sua idade.
- Moderada → cerca de 10% da população com deficiência intelectual. Nas habilidades conceituais ficam atrás da dos colegas, é necessária assistência contínua na sua vida diária. Quanto ao domínio social mostra diferenças no comportamento e na comunicação para com os outros durante o seu desenvolvimento, é necessário apoio social para que haja sucesso no trabalho. A nível prático, consegue tratar das suas necessidades pessoais apesar de ser um preciso tempo para o ensinamento.

- c. Severa → cerca de 3% a 4% da população com deficiência intelectual. Tendo um limitado alcance nas habilidades conceituais, tendo um grande apoio por parte de terceiros ao longo da vida. Bastante limitados na fala no vocabulário e gramática. Precisa de apoio nas suas atividades quotidianas.
- d. Profunda → cerca de 1% a 2% da população com deficiência intelectual. Envolvem mais a parte física do que os processos simbólicos das habilidades conceituais, podendo impedir o uso funcional de objetos. Compreensão limitada em todos os tipos de comunicação impedindo muitas das atividades sociais. Totalmente dependente de outros para os cuidados físicos diários.

2.2.3 Caracterização

Na diferenciação registada no ponto anterior já estão algumas características correspondentes à DI, portanto algumas das coisas que serão ditas neste ponto são repetição do anterior.

Nas crianças, os problemas ao nível da memória são notórios, com isto a aquisição de competências é mais demorado que numa criança dita normal sendo necessário a repetição sistemática dos assuntos tratados (Branco, 2011).

Para Hernández (2003) os alunos com deficiência intelectual:

- a. Apresentam dificuldades no desenvolvimento cognitivo;
- b. Têm uma necessidade constante de supervisão e apoio;
- c. Dificuldade para manter a atenção e se antecipar;
- d. Pouca capacidade de simbolização;
- e. Dificuldade de elaborar abstrações e conceito que vão além do contexto imediato;
- f. Limitação no uso da linguagem como comunicação;
- g. Dificuldade na adaptação a novas situações;
- h. Limitação da compreensão do mundo que os rodeia;
- i. Alterações na mecânica corporal;
- j. Alterações fisiológicas;

- k. Fraca eficácia na execução de habilidades motoras básicas;
- l. Dificuldade nas capacidades físicas básicas;
- m. Limitações na criatividade e expressão corporal;
- n. Dificuldade no desenvolvimento de habilidades sociais e de comportamento adaptativo;
- o. Dificuldade em tolerar a frustração;
- p. Limitação na aquisição de hábitos higiênicos;
- q. Necessidade de contacto físico e estimulação (nos casos mais severos).

Passando para os adultos, falando de um modo mais geral das características da DI, sendo muitas deles semelhantes ou causas das características indicadas para as crianças, segundo Queirós (2007, citado por Meireles (2012)) uma pessoa com DI apresenta perturbações ao nível do comportamento adaptativo, sendo limitado ao nível de:

- a. Funcionamento intelectual;
- b. Lógica de transferência de afetos;
- c. Adequabilidade dos comportamentos;
- d. Sequência lógica das situações;
- e. Défices de memória;
- f. Incapacidade de dar sentido aos acontecimentos e atividades.

2.2.4 Educação física para a DI

É sabido da importância da educação física para todas as pessoas, quer a níveis de saúde como sociais, portanto ainda se torna mais importante para as pessoas com DI, devido às dificuldades de comunicação com o outro e nas capacidades físicas básicas.

Visto muitas das dificuldades sentidas por estes sujeitos começarem logo desde a infância, quanto mais cedo a educação física começar a ser aplicada, mais e melhor estas crianças estarão no futuro nos aspetos conceituais, sociais e práticos.

No Manual do Curso de Treinadores de Desporto de Grau 1 – O Desporto para Pessoas com Deficiências fornecido pela Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (2016) são apresentadas uma série de indicações para o trabalho em educação física com as pessoas com DI, como as implicações, os benefícios e algumas recomendações aos treinadores.

Quadro 3 Implicações, benefícios e recomendações para a prática desportiva de pessoas com DI (Deficiência et al., 2016)

Implicações

- Variabilidade das capacidades e habilidades motoras;
- Observação cuidada das capacidades motoras demonstradas, podendo ter que reforçar os elementos básicos do movimentos;
- Atletas de extratos sociais carenciados.

Benefícios

- Impacto muito positivo na condição física, autoestima, empregabilidade, desenvolvimento das capacidades motoras, cognitivas e de sociabilização;
- Oportunidades de integração social.

Recomendações

- Não ter receio de os questionar;
- Rever as questões relacionadas com a medicação;
- Atividades e movimentos de acordo com as necessidades de adaptação face aos condicionamentos do aluno;
- Não sobrecarregar os praticantes com informações e instruções;
- Repetições, estruturação e rotinas são importantes.

Meireles (2012), na sua dissertação cita diversos autores e reúne uma série de parâmetros a que os professores deverão ter em atenção aquando a realização de atividade física, como:

- a. As atividades devem ser selecionadas de acordo com o desenvolvimento dos atletas;
- b. Tarefas interessantes, estimulantes e motivantes;
- c. Adaptações nos jogos;
- d. Não subestimar os atletas;
- e. Evitar frustrações;
- f. Desenvolver as atividades lentamente e por partes;
- g. Utilizar demonstrações;
- h. Maior parte do tempo deve ser com atividades física e desportiva, apoiadas no trabalho psicomotor;
- i. Várias repetições das tarefas;
- j. Não os colocar em situações de decisão perante o resto do grupo.

2.3 Atividade física

Atividade física segundo Bouchard et al. (1993) citado por Shephard (1995) é “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta num aumento substancial do gasto energético em repouso”.

A atividade física é cada vez mais importante para a saúde, melhorando este aspeto, muitas variáveis influenciam este mesmo fator como (Shephard, 1995):

- a. Características do indivíduo;
- b. Tipo de atividade;
- c. Intensidade;
- d. Frequência;
- e. Duração.

Como tal, também para as pessoas com deficiência, não sendo estas diferentes, a atividade física torna-se bastante importante para ajudar a combater o dia-a-dia nas diferentes tarefas de cada um. Mas para isso, cada pessoa deve ter a oportunidade e os apoios necessários para realizar atividade física e/ou desportiva adaptada à sua condição (Organization, 2003).

2.3.1 Atividade física adaptada

Na educação física a Atividade Física Adaptada (AFA) é que tem o objetivo de privilegiar a população com deficiência ou necessidades educativas especiais, desenvolvendo-se através das atividades psicomotoras, desporto pedagógico, recreação e lazer especial, e técnicas de orientação e locomoção (Rosadas, 1994, citado por Branco, 2011). Com isto reúne-se todas as formas de desporto para que qualquer indivíduo, inclusive as pessoas com deficiência, consigam ter uma participação desportiva satisfatória.

A AFA procura incluir e dar uso aos fundamentos teórico-práticos de diferentes áreas da motricidade humana, saúde e educação (Mauerberg de Castro, 2005, citado por Branco, 2011) agregando uma série de atividades físicas (Rodriguez, 1993, cit. por Hernández, 2003, citado por Branco, 2011):

- a. Planeadas para pessoas de aprendizagem, resultantes de deficiências motoras, intelectuais ou sensoriais;
- b. Planeadas com o propósito de reabilitar, capacitar, prevenir e desenvolver fisicamente;
- c. Modificadas com o objetivo de proporcionar a participação da pessoa com deficiência;
- d. Desenhadas para modificar as capacidades motoras do indivíduo, procurando um desenvolvimento motor máximo.

Cabe agora ao professor saber aplicar da melhor maneira as atividades para que consigam preencher os requisitos delineados, sabendo que a programação deverá ser individual, não existindo duas pessoas iguais. É por isso importante que o docente saiba o tipo da deficiência, quando e como é que ela apareceu, e como é que ela atua para com o corpo, para que assim se consiga adaptar às necessidades reais da criança.

2.3.2 Benefícios da atividade física

Para que a atividade física tenha realmente benefícios ao nível da saúde são necessário cerca de 30 minutos de atividade física moderada durante todos (Organization, 2003). Para a WHO (2003), os benefícios da atividade física regular são:

- a. Redução do risco de morte prematura, doença cardíaca ou AVC;
- b. Redução do risco em desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo II;
- c. Ajuda a prevenir/reduzir a hipertensão ou a osteoporose;
- d. Ajuda a controlar o peso e diminuir o risco de obesidade;
- e. Reduz o risco de desenvolver dores lombares, ajudando no tratamento de outras dores;
- f. Ajuda a construir e a manter os ossos, os músculos e as articulações saudáveis;
- g. Promove o bem-estar psicológico, reduz o *stress*, a ansiedade e a depressão;
- h. Ajuda a prevenir e a controlar comportamentos de risco.

As pessoas com deficiência deverão ter, segundo Rimmer (2004) in NCPAD (2005) citado por Carvalho (2005), programas de atividade física com a duração de 60 minutos onde estejam incluídos cerca de 30 minutos para um treino de resistência cardiovascular, cerca de 20 minutos para um treino de força e cerca de 10 minutos para um treino de flexibilidade.

2.4 Aptidão física

Não existe uma concordância quanto à definição de aptidão física, para a Organização Mundial de Saúde é a capacidade para realizar trabalho muscular de forma satisfatória, sendo um estado adaptativo às condições em questão (Maia, Lopes, & Moraes, 2001).

A aptidão física pode estar dividida em duas vertentes, o rendimento desportivo e a saúde (Maia et al., 2001). Como para este estudo o que interessa é a aptidão física relacionada com a saúde, podemos definir como “um estudo caracterizado pela capacidade de realizar as tarefas diárias com vigor e por traços e capacidades que estão associados a um baixo risco de desenvolvimento de doenças hipocinéticas” (Maia et al., 2001).

Portanto, este termo é utilizado quando juntamos a capacidade física com a capacidade de realizar uma determinada tarefa, adaptando-se ao meio físico e social que está inserido.

Silva (1999) citado por Meireles (2012) afirma que os indivíduos com DI demonstraram ter um baixo nível de aptidão física e uma diminuição da frequência cardíaca resultando numa fraca resistência cardiovascular. Uma má resistência por parte destas pessoas faz com que a participação em diversas atividades esteja condicionada.

Apesar de toda atividade física que se realize para melhorar a aptidão física ser sempre benéfica, não é ela a salvação para muitos dos problemas relacionados com a saúde que as pessoas com DI têm que conviver diariamente.

No quadro 4 estão representadas as componentes da aptidão física a serem avaliadas aquando da realização dos testes e a respetiva justificação da sua utilização.

Quadro 4 - Componentes da aptidão física e sua justificação (adaptado do quadro de Maia et al., 2001)

Componentes	Justificação
Flexibilidade	Aumento da capacidade funcional; Redução do risco de dores lombares.
Força	Aumento da capacidade funcional; Redução do risco de dores lombares.
Resistência cardiorrespiratória	Aumento da capacidade de trabalho; Reduz a fadiga; Reduz o risco de ocorrência de doenças cardiovasculares.
Composição corporal	Redução do risco de hipertensão arterial, do risco de ocorrência de doenças cardiovasculares e diabetes.

Uma das razões do meu querer em realizar um estudo com base na aptidão física é, como também está comprovado num estudo realizado por Pitetti (2001), citado por Carvalho (2005), o facto de as adolescentes com DI terem baixos níveis de aptidão física quando comparados com crianças sem deficiência.

Num outro estudo realizado por Mauerberg-deCastro et al. (2013), chega-se à conclusão que existem ganhos no aspeto da aptidão física com a aplicação de um programa que consiste em duas sessões semanais de atividade física adaptada com uma hora de duração. Infelizmente estes ganhos são limitados pela coordenação motora dos alunos que assim não permitem que estes ganhos sejam mais superiores.

2.4.1 Componentes

Apesar de existirem várias componentes da aptidão física, como o que importa neste estudo é a relacionada com a saúde, apenas irei abordar a componente da flexibilidade, da força, da resistência cardiorrespiratória e da composição corporal, também falarei da resistência muscular porque serão usados testes onde ela será avaliada.

2.4.1.1 Flexibilidade

Flexibilidade para Donskoi e Zatisiorski (1988) citado por Meireles (2012) é a capacidade de executar movimentos com grande amplitude. A medição do ângulo correspondente à articulação em causa e a posição limite entre os membros articulados dá-nos a medida exata da flexibilidade (Meireles, 2012).

Uma flexibilidade inadequada pode dificultar na aprendizagem e aperfeiçoamento de movimentos, maior predisposição para a lesão, afeta o desenvolvimento da força, velocidade e coordenação e limitação da qualidade do desempenho em algumas dimensões. Portanto um trabalho de flexibilidade permitirá uma maior eficácia na realização de movimentos, maior eficácia em situações do ciclo muscular alongamento-encurtamento, maior amplitude de encurtamento, maior capacidade de produzir alterações rápidas do estado passivo para o estado ativo, melhor proteção dos elementos contráteis, melhor postura, maior capacidade de relaxamento muscular e redução no risco de lesões musculares.

A flexibilidade é condicionada por fatores osteoarticulares, musculares, neuromusculares e fatores como a idade, o sexo, externos (hora do dia, aquecimento, banhos), a temperatura muscular, a fadiga e estados emotivos (Rasch, 1991).

2.4.1.2 Força e resistência muscular

Força, segundo Bompa (2002) citado em Vale and UNESCO (2013), é “a capacidade de se aplicar esforço contra uma determinada resistência”, que é representada pela seguinte fórmula:

$$F=ma$$

Figura 4 - Fórmula da força

(m → massa ; a → aceleração)

A massa onde estamos a aplicar a força e a aceleração correspondente à resistência que é aplicada à força em questão.

Níveis baixos de força podem provocar um aumento de problemas musculares, articulares e posturais, dores lombares e um maior risco de quedas (NAHAS, 1989, citado por Luz et al., 2008). O trabalho da força, juntamente com o trabalho da flexibilidade, ajudam a prevenir problemas posturais, articulares e lesões músculo-esqueléticas, osteoporose, lombalgia e fadigas localizadas (vários autores citado por Glaner, 2002).

A capacidade de produção de força é condicionado por fatores nervosos (centrais e periféricos), fatores musculares (massa muscular e tipos de fibras) e fatores mecânicos.

A resistência muscular apresenta-se associada à componente da força porque também ela se deve à capacidade do músculo, neste caso, à resistência do mesmo.

Para Johnson e Nelson (1986), citado por Reis (2004), a resistência muscular “consiste na habilidade de um músculo para repetir movimentos contra uma resistência submáxima ou pressão ou ainda manter um certo grau de tensão além de um certo tempo”.

Quanto mais desenvolvido estiver esta componente, a probabilidade de o indivíduo se tornar cada vez mais capaz de desenvolver as tarefas do dia-a-dia, como estamos a relacionar com a saúde, é maior, ficando o mesmo muito mais dependente para realizar as suas atividades diárias (Meireles, 2012).

2.4.1.3 Resistência cardiorrespiratória

A resistência cardiorrespiratória, segundo Barbanti (1994) de acordo com Vale and UNESCO (2013), “é a capacidade de se resistir à fadiga nos esforços de longa duração e de intensidade moderada”, sendo a capacidade de se transportar sangue e oxigénio para os músculos requeridos por parte do sistema cardiopulmonar.

Uma má resistência cardiorrespiratória faz aumentar em muito a possibilidade de existir uma morte prematura, essencialmente ao nível do coração (Meireles, 2012).

Na realização das atividades diárias, a resistência é essencial, fazendo com que a pessoa seja mais autónoma e esteja mais capacitada para a realização de atividades diárias e de lazer sem que acumulem cansaço (Rocha, 2004, citado por Meireles, 2012).

Esta componente depende da eficiência e desenvolvimento das funções metabólicas do coração, do pulmão, do sangue e do sistema músculo-esquelético, sem estas condicionantes em harmonia e a trabalharem da melhor forma, não se consegue ter uma boa resistência cardiorrespiratória (Winnick & Short, 2014).

2.4.1.4 Composição corporal

Fornece uma indicação do grau de magreza corporal ou gordura, de uma forma percentual (Winnick & Short, 2014).

A fraca preocupação com esta componente por parte das pessoas e um grande desleixo por parte das mesmas faz com que a saúde funcional e fisiológica do indivíduo seja má, fazendo com que a capacidade de uma pessoa se levantar ou mover seja afetada gravemente (Winnick & Short, 2014).

Uma forma fácil de calcular a composição corporal é o Índice de Massa Corporal (IMC), que é calculado com a seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura}^2 \text{ (m)}}$$

Figura 5 – Fórmula do IMC

Com o IMC conseguimos obter um grau de obesidade para definir a composição corporal de um indivíduo como demonstra o quadro seguinte:

Quadro 5 - Grau de obesidade consoante o IMC

Grau de obesidade	IMC (kg/m ²)
Baixo peso	< 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Excesso de peso	25.0 – 29.9
Obesidade I	30.0 – 34.9
Obesidade II	35.0 – 39.9
Obesidade III	≥ 40.0

Uma boa alimentação juntamente com atividade física na dose recomendada faz com que o indivíduo mantenha o seu peso num patamar ideal que é traduzido posteriormente pelo IMC.

Por vezes não é só por causa de uma má alimentação ou pouca atividade física que a nossa composição corporal está num patamar ideal ou não, por vezes os valores baixos correspondem a doenças pulmonares obstrutivas, cancro pulmonar ou tuberculose, assim como os valores mais elevados podem corresponder a doenças cardiovasculares, hipertensão arterial ou diabetes.

2.4.2 Teste de aptidão física de Brockport relacionado com a DI

O Teste de Aptidão Física de Brockport (TAFB) está relacionado diretamente à saúde, distinguindo-se de outros testes pelo facto de este não estar relacionado com a habilidade ou com o desempenho físico. Este teste de aptidão física é referenciado por critérios baseados em valores que se acredita ter significado para a saúde de um indivíduo, podendo ser estabelecido por diferentes maneiras (Winnick & Short, 2014).

A escolha sobre este teste deve-se ao facto de possuir uma adaptação para que se possa aplicar nas pessoas com DI. Apesar de ter sido desenvolvido para jovens entre os 10 e os 17 anos de idade, na CERCIESTA não é possível abranger estas idades, portanto os resultados dos testes estarão adaptados como se os intervenientes estivessem neste intervalo de idade.

Sabendo que os indivíduos da instituição não estão inseridos neste intervalo de idade, a utilização do teste deve-se ao facto dos jovens inseridos no intervalo de idade indicado serem mais ativos que os alunos da instituição. Portanto os alunos da instituição apesar de serem mais velhos também são menos ativos que os jovens, e foi este paradigma entre os dois escalões etários que me fez escolher este teste.

Este teste preocupa-se com a incapacidade demonstrada pelas pessoas com DI em manter a atividade aeróbica e o funcionamento do sistema musculoesquelético dentro de níveis aceitáveis, impossibilitando a vivência e respetiva participação em diversas atividades diárias (Winnick & Short, 2014).

Tenta procurar que as pessoas com DI obtenham comportamentos aeróbicos compatíveis com as atividades do dia-a-dia, realizando de uma forma moderada ou progredindo até atingir uma capacidade aeróbica compatível com uma saúde considerada positiva, apoiando-se numa composição corporal aceitável. Quer-se que os mesmos indivíduos consigam atingir níveis saudáveis de flexibilidade, amplitude do movimento, força e resistência para que a sua vida diária seja de mais fácil comprometimento (Winnick & Short, 2014).

No quadro 6 estão indicadas as componentes da resistência cardiorrespiratória, da composição corporal e do funcionamento musculoesquelético (flexibilidade e força/resistência muscular), os testes realizados para as avaliar, o recomendado pelos autores do TAFB e aqueles que foram usados neste estudo.

A aptidão física é avaliada nas pessoas com DI usando padrões gerais e específicos. Quando se atinge uma zona saudável da aptidão física com as componentes da composição corporal, resistência cardiorrespiratória e funcionamento musculoesquelético significa que foram usados padrões gerais. Quando se atinge uma zona adaptada da aptidão física com os respetivos testes das componentes já referidas, significa que se utilizaram padrões específicos criados para os possíveis efeitos da deficiência, sendo eles completamente atingíveis (Winnick & Short, 2014).

A resistência cardiorrespiratória é avaliada para as pessoas com DI por uma zona adaptada de aptidão física ajustada cerca de 10% abaixo dos padrões recomendados para a população em geral. Para a zona saudável de aptidão física a preocupação é numa minimização dos riscos para futuros problemas de saúde (Winnick & Short, 2014).

Na composição corporal não existe qualquer tipo de adaptação para as pessoas com DI.

Para a força e para a resistência muscular a zona adaptada de aptidão física está ajustada em 50% no supino e nos abdominais modificados comparando com a população geral, enquanto na flexibilidade e na elevação do tronco não existe qualquer adaptação, sendo avaliadas pela zona saudável da aptidão física, aplicada para a população geral (Winnick & Short, 2014).

Quadro 6 - Componentes, testes que as avaliam, recomendação pelos autores e utilizados para o estudo, do Teste de Aptidão Física de Brockport (adaptado do quadro de Winnick & Short, 2014)

Componentes	Testes	Recomendação	Selecionados
Resistência cardiorrespiratória	Selecionar um:		
	15m ou 20m PACER	Recomendado	X
	TAMT	Recomendado	-
Composição corporal	Selecionar um:		
	Porcentagem de gordura corporal	Recomendado	-
	Pregas:		
	Prega tricipital + prega da perna	Recomendado	-
	Prega tricipital + prega subescapular	Opcional	-
	IMC	Opcional	X
Funcionamento musculoesquelético (flexibilidade e força/resistência muscular)	Selecionar um:		
	Força de preensão da mão dominante	Opcional	-
	Prancha ou supino com barra	Opcional	X (supino)
	Selecionar um:		
	Aguentar o peso do corpo seguro pelos braços esticados	Recomendado	-
	Aguentar o peso do corpo seguro pelos braços fletidos	Recomendado	-
	Selecionar um:		
	Senta e alcança	Recomendado	X
	Alongamento do ombro	Opcional	X
	Requeridos:		
	Abdominais modificados	Recomendado	X
	Extensão do tronco	Recomendado	X

3. Objetivos

Os objetivos a que nos propusemos para a elaboração deste trabalho são muito simples e consistem basicamente num trabalho em campo de aprendizagem com a finalidade de:

- Perceber como é o funcionamento de uma instituição;
- Conviver diariamente com estas populações;
- Trabalhar com as populações, arranjando diferentes mecanismos para chegar até elas, para que elas consigam melhorar e ter prazer no que estão a fazer.

Enquanto realizava este trabalho de campo nas atividades de EF, Natação e Psicomotricidade, realizámos um estudo para tentar perceber em que ponto de situação se encontrava aptidão física dos alunos que estavam habituados a realizar atividades físicas na instituição:

- Analisando as diferentes componentes da aptidão física;
- Comparando as diferenças entre os sexos;
- Comparando as diferenças entre os resultados obtidos e os valores padrão.

4. Metodologia

Como já referido na introdução desta dissertação, a minha aventura durante o ano letivo de 2017/2018 desenvolveu-se na CERCIESTA onde tive vários papéis, acompanhei o responsável pela atividade física em aulas de EF, aulas de Natação, e estive sozinho na lecionação da Psicomotricidade a alunos individualmente.

Quando existe referência a nomes de sujeitos, garantimos sempre o anonimato dos participantes, dando nomes fictícios aos mesmos (Anexo 1).

4.1 Educação física

A EF foi uma das atividades em que participámos, assistindo às aulas e ajudando o responsável sempre que necessário para qualquer tarefa. Os alunos estavam divididos em dois grupos, de acordo com as suas capacidades desportivas. Um grupo onde estavam os alunos que conseguiam realizar as diferentes modalidades desportivas e um outro grupo onde as atividades realizadas eram essencialmente à base de jogos pré-desportivos. Infelizmente só conseguia acompanhar um grupo semanalmente, acompanhando o grupo com melhores valias para a prática desportiva.

Os grupos tinham uma sessão semanal com duas horas de duração num pavilhão próximo da instituição. O grupo em que estava inserido tinha cerca de 16 alunos regularmente, com algumas faltas esporádicas por motivos de doença ou outros alheios. Neste grupo todos os alunos tinham um grau de DI moderado, o que fazia com que fosse relativamente fácil trabalhar com eles, onde a repetição da explicação e a demonstração eram bastante importantes para a assimilação das atividades a realizar.

Nas aulas em abordou-se várias modalidades desportivas, realizou-se diferentes jogos pré-desportivos, assim como, por vezes, íamos com os alunos realizar caminhadas pela cidade de Estarreja. Portanto realizava-se tudo o que consta numa aula normal de EF, com as suas devidas adaptações e um maior tempo dedicado à explicação e assimilação dos exercícios.

A minha função nesta área era de observação das atividades e, como disse anteriormente, auxiliando sempre que necessário nas tarefas, o professor responsável. Tive o prazer, devido à indisponibilidade do professor e para que os alunos não deixassem de ter aula, de dar algumas aulas. Foram aulas simples onde a preocupação era manter os alunos sempre ocupados e divertidos com as atividades realizadas (Anexo 2).

4.2 Natação

A Natação foi outra das atividades que participámos, desta vez de uma forma mais ativa, realizava as aulas dentro de água auxiliando sempre os alunos nas diferentes atividades a realizar. Da mesma forma que a EF, na Natação os alunos também eram divididos em dois grupos de acordo com o nível de aprendizagem de cada um. Também nesta área apenas conseguia acompanhar um grupo, estando com os que tinham mais dificuldades, ou seja, na adaptação ao meio aquático.

Os grupos tinham uma sessão de 40 minutos semanais nas piscinas municipais de Estarreja. Como já referi, estava inserido no grupo da adaptação ao meio aquático que contava com cerca de 12 alunos regularmente, com algumas falhas esporádicas por motivos de doença ou outros alheios. O grupo era constituído por alunos com grau de DI moderado e severa. Os alunos com grau de DI moderada conseguiam fazer batimento de pernas com ajuda enquanto os com grau de DI severa andavam livremente pelo tanque, realizando também pequenas brincadeiras de adaptação.

Todos os alunos faziam os exercícios normais de adaptação ao meio aquático como caminhar dentro de água, pôr a cabeça debaixo de água, batimento de pernas agarrado à parede, apanhar objetos debaixo de água, equilibrar-se com uma perna, entre outros. Enquanto os alunos com grau de DI severa faziam estes exercícios várias vezes durante a sessão, os alunos com grau de DI moderado depois destes exercícios passavam a fazer batimento de pernas ao longo do tanque, alguns conseguiam fazer sozinho com a ajuda de placa, enquanto os outros faziam também com auxílio do professor.

A realização do batimento de pernas por parte dos alunos com grau de DI moderada, além da placa (dois deles conseguiam realizar só com ela) e do chouriço, também tinham o auxílio do professor, era aqui que eu entrava, auxiliando os alunos nesta parte, quer no batimento de pernas *crawl* quer no de costas. Segurava no chouriço enquanto os alunos batiam pernas para se movimentarem ao longo da água, eu apenas os guiava e dava-lhes segurança. Com os alunos com grau de DI severa, tentávamos fazer o mesmo, somente com o chouriço, para fazê-los boiar e ao mesmo tempo movimentá-los pela água.

4.3 Psicomotricidade

Foi nesta área que dedicámos mais tempo do estágio, este funcionava com aqueles alunos cujo grau de DI era severo, tendo ainda um aluno com grau de DI profundo. Nas duas manhãs que estava na instituição, antes de ir para as outras atividades (EF à segunda e Natação à terça), estava com dois a três alunos por dia, a fazer pequenas sessões individuais de psicomotricidade.

Dedicado aos alunos com maior défice na aquisição motora e cognitiva, assim como ao nível da noção espaço-temporal, estas sessões tinham a duração de sensivelmente 30 minutos, podendo ser mais curto ou mais longo, dependendo do empenho dos alunos, porque, o seu nível de empenho/atenção tem pouca duração, e ou eles estão interessados e motivados a realizar o exercício ou então não há grande volta a dar e por muito que tentemos que eles façam, eles não vão fazer. Tinha sete alunos destinados a estas sessões, alguns trabalhava todas as semanas, outros trabalhava com mais algum intervalo de tempo, uma situação transversal a todos eles é que nenhum deles conseguia comunicar através da fala, como é normal nas pessoas com grau de DI severa.

Todas as pessoas são diferentes, assim como as pessoas com DI também são diferentes entre si, por isso para uma mais fácil orientação da minha parte criei uma pequena lista dos alunos e das suas especificidades:

- a. Andreia → Excesso de peso, preguiçosa, é necessário insistir bastante para que ela faça alguma coisa, assim como andar sempre atrás dela para não deixar de fazer os exercícios.
- b. Diogo → Deve-se realizar exercícios onde ele tenha sucesso, têm que ser curtos e concisos.
- c. João → Tem uma perna maior que a outra, o que lhe provoca algumas dificuldades ambulatórias e de equilíbrio, possui ainda uma capacidade física reduzida.
- d. Leonel → Bastante resmungão, é necessário insistir para que faça os exercícios, tem pouca mobilidade nos membros superiores, passa grande parte do tempo com os braços na mesma posição.
- e. Marcelo → Muito baixa visão, má postura, difícil percepção espaço-temporal que lhe provoca muitas dificuldades ambulatórias, tendo ainda uma baixa condição física.
- f. Vitória → Faz praticamente tudo e bem, maiores dificuldades quando confrontada com situações que perca a percepção espaço-temporal.
- g. Olga → Faz tudo e bastante rápido, é algo bruta e perde a paciência com facilidade, não consegue também controlar a força com que faz as coisas.

Os exercícios dependiam do aluno com quem se trabalha, com alguns trabalhava mais a mobilidade do trem inferior, noutros a mobilidade do trem superior, a coordenação oculo-manual era trabalhado em praticamente todos, situações de equilíbrio, marcha, pequenas brincadeiras com bolas fazendo simular algumas modalidades desportivas, entre outros.

Durante o primeiro mês que estive na instituição, assisti a estas aulas de psicomotricidade lecionadas pelo professor responsável. Foi onde tirei algumas “manhas” dos alunos e percebi como trabalhar com eles, tirei também muitas ideias e exercícios a aplicar num futuro, foi sem dúvida mais um grande momento de aprendizagem.

Nos anexos encontram-se os planos das sessões nos dias e a quem dei essas aulas, assim como um pequeno relatório sobre cada sessão. Como não sabia de antemão quem eram os alunos que se encontravam na instituição, só quando chegava é que conseguia ver quem estava e aí, individualmente, vinham comigo para uma sala, para realizar a sessão de psicomotricidade. Portanto os planos de aula não eram planeados, mas como sabia o que cada aluno necessitava de trabalhar, rapidamente os alunos entravam em atividade.

4.4 Estudo sobre a Aptidão Física

Além das funções em que participámos durante o estágio na instituição realizei uma avaliação da aptidão física de alguns alunos da CERCUESTA para tentar perceber em que ponto estava o nível de aptidão física dos alunos que têm capacidade física e psicológica para a realização de atividade física.

4.4.1 Amostra

Para a realização do estudo seleccionámos 13 indivíduos que regularmente fazem as aulas de EF, alunos estes que têm a sua deficiência classificada em moderada.

Quadro 7 - Caracterização da amostra em função do sexo e média de idades

Sexo	Número de Alunos	Média de Idade
Masculino	6	30.83(3)
Feminino	7	30.857

Todos os alunos selecionados participavam regularmente nas atividades realizadas na sessão de EF, portanto, todos eles sabiam e estavam preparados para a realização de qualquer tipo de atividade desde que fosse pedido e explicado com tempo suficiente para que os alunos percebessem o exercício.

4.4.2 Instrumentos

O TAFB foi desenhado primeiramente para ser usado em jovens com deficiência (Winnick & Short, 2014), daí a opção pela realização de alguns dos seus testes para testar a aptidão física de alunos da instituição.

De um modo geral apenas são necessários entre quatro a seis itens do TAFB para avaliar a aptidão física relacionada com a saúde de um indivíduo (Winnick & Short, 2014). Apesar disso optei por realizar 10 dos itens presentes no teste, para que assim o meu estudo seja mais rico para que se consiga comentar e discutir.

Os itens realizados foram escolhidos em conformidade com aquilo que o livro sugere e a minha opinião pessoal, já conhecendo minimamente os alunos que iriam realizar, sabendo daquilo que eram capazes de fazer e da disponibilidade quer humana quer material.

O teste divide-se em quatro componentes, onde todas elas foram avaliadas durante o estudo, estando separadas da seguinte forma:

- Flexibilidade:
 - Senta e alcança;
 - Alongamento do ombro;
 - Teste de Thomas modificado;
 - Teste de Apley modificado.
- Força e resistência muscular:
 - Supino com barra;
 - Abdominais modificados;
 - Prensa de braço com haltere;
 - Extensão do tronco.
- Resistência cardiorrespiratória → PACER (15m).
- Composição corporal → IMC.

Relativamente à descrição dos testes, a mesma foi retirada do manual do TAFB (Winnick & Short, 2014). Como referido anteriormente o teste está dividido em quatro componentes com diferentes testes a realizar para avaliar os parâmetros pretendidos.

No quadro seguinte estão representadas os testes usados, divididos pela sua componente, a descrição dos mesmos, os critérios e os materiais usados para a sua realização.

Quadro 8 - Testes realizados para a avaliação da aptidão física (Winnick & Short, 2014)

Teste	Descrição do teste	Modo de avaliação	Material usado
Flexibilidade			
Senta e alcança	<p>→ O objetivo do teste é chegar o mais longe possível com as mãos ao longo de um banco sueco.</p> <p>→ O aluno se encontra-se sentado no chão com um dos pés totalmente apoiado no banco sueco com a perna em extensão e a outra perna encontra-se fletida com o pé junto ao joelho da perna em extensão.</p> <p>→ Após realizada a medição, devem alternar de perna.</p>	Não existe uma medida específica ou máxima para que se meça a flexibilidade na utilização do teste. O aluno apenas tem que realizar o máximo que conseguir.	<p>→ Banco sueco;</p> <p>→ Fita métrica.</p>
Alongamento do ombro	<p>→ O objetivo do teste é determinar se o aluno consegue tocar no mínimo com as pontas dos dedos atrás das costas.</p> <p>→ Um dos braços vai por cima do ombro descendo pelas costas, enquanto o outro vai por baixo subindo pelas costas.</p> <p>→ Após realizar a medição devem trocar a posição dos membros.</p>	Para se avaliar este teste devemos verificar se realmente as mãos se tocam com os dedos. Por isso neste teste ou conseguem ou não conseguem.	-----
Teste de Thomas modificado	<p>→ O objetivo deste teste é avaliar o comprimento dos músculos fletores da coxa.</p> <p>→ O aluno deita-se sobre uma marquesa na posição de supinação de modo a que a anca esteja a sensivelmente 28cm de uma das bordas da marquesa, para que a perna esteja pendurada.</p> <p>→ Um membro inferior de cada vez, o aluno levanta um joelho em direção ao seu peito, segurando com as mãos na zona inferior da coxa de modo a ficar com as costas totalmente apoiadas na marquesa.</p> <p>→ Após ter realizado o procedimento anterior, o professor deve verificar o membro inferior que não foi puxado para ver se existe contacto com a marquesa ou não, e assim proceder à atribuição de uma pontuação.</p>	<p>O teste é pontuado até três pontos da seguinte forma:</p> <p>3 → a perna permanece em total contacto com a marquesa.</p> <p>2 → a perna não está em contacto com a marquesa mas encontra-se a uma altura inferior a 7,6cm, em relação à marquesa.</p> <p>1 → a perna encontra-se a uma altura superior a 7,6 cm e inferior a 15,2cm, em relação à marquesa.</p> <p>0 → a perna encontra-se a uma altura superior a 15,2cm, em relação à marquesa.</p>	<p>→ Folha de 15,2cm com a medida de 7,6cm assinalada;</p> <p>→ Marquesa.</p>

Teste de Apley modificado	<p>→ O objetivo do teste é tocar com a mão no ângulo medial superior da escápula oposta.</p> <p>→ O aluno encontra-se sentado numa cadeira com as costas bem apoiadas e com uma mão de cada vez realiza o teste para ver se consegue tocar no ângulo medial superior da escápula oposta.</p>	<p>O teste é pontuado até três pontos da seguinte forma:</p> <p>3 → consegue tocar no ângulo superior medial da escápula oposta.</p> <p>2 → só consegue tocar no topo da cabeça.</p> <p>1 → só consegue tocar na boca.</p> <p>0 → não consegue chegar à boca.</p>	→ Cadeira.
Força e resistência muscular			
Supino com barra	<p>→ O objetivo do teste é medir a força e resistência da parte superior do corpo.</p> <p>→ O aluno encontra-se deitado na posição de supinação numa marquesa, colocando as pernas fora da mesma com os pés apoiados fazendo com que os joelhos se encontrem fletidos, devem segurar na barra com as duas mãos no alinhamento dos ombros.</p> <p>→ Iniciam o teste com a barra junto ao corpo e ao som “começa” elevam a barra até que os membros superiores estejam em extensão, retornando depois à posição inicial.</p> <p>→ Realizam este movimento sem descanso até não conseguirem elevar mais nenhuma vez os braços.</p>	<p>Os alunos devem realizar o máximo de repetições que conseguirem sabendo que os rapazes só poderão realizar até um máximo de 50 repetições e as raparigas até um máximo de 30 repetições.</p>	<p>→ Marquesa;</p> <p>→ Barra de 16kg.</p>
Abdominais modificados	<p>→ O objetivo do teste é medir a força e resistência abdominal.</p> <p>→ O aluno encontra-se deitado na posição de supinação no chão, com uma flexão dos membros inferiores, com os braços em cima das coxas.</p> <p>→ Deve-se enrolar à medida que as mãos deslizam sobre as coxas até que as pontas dos dedos atinjam no mínimo a zona das patelas.</p> <p>→ Realizam este movimento sem descanso até não conseguirem fazer mais força abdominal.</p>	<p>Os alunos devem realizar o máximo de repetições que conseguirem até um máximo de 75 repetições, com a realização de uma abdominal a cada 3s.</p>	-----

Prensa de braço com haltere	<p>→ O objetivo do teste é medir a força e resistência do braço e do ombro dominante.</p> <p>→ O aluno encontra-se sentado numa cadeira com as costas diretas e deve segurar num haltere com o membro superior dominante com o cotovelo em flexão e junto ao corpo.</p> <p>→ Quando o peso estiver controlado, o aluno deve elevar o peso, até que o membro superior esteja em extensão, retornando depois a posição inicial.</p> <p>→ Realizam este movimento sem descanso até não conseguirem elevar mais nenhuma vez o braço.</p>	Os alunos devem realizar o máximo de repetições que conseguirem até um máximo de 50 repetições, apenas com um máximo de 4s de descanso entre as repetições.	<p>→ Cadeira;</p> <p>→ Haltere de 7kg.</p>
Extensão do tronco	<p>→ O objetivo do teste é medir a extensão, força e flexibilidade do tronco.</p> <p>→ O aluno encontra-se deitado na posição de pronação no chão com os membros superiores encostados e ao longo do corpo, mantendo o olhar sempre para a frente.</p> <p>→ Quando estiver pronto o aluno deve elevar o tronco até ao máximo que conseguir de forma controlada e lenta, mantendo essa posição máxima, o tempo necessário para que seja medido.</p>	Para se avaliar este teste devemos medir a distância que atinge entre o queixo do aluno e o chão, sabendo que a partir dos 30cm não é necessário anotar, sendo esta a medida máxima.	→ Fita métrica.
Resistência cardiorrespiratória			
PACER (15mts)	<p>→ O objetivo do teste é medir a capacidade aeróbica, sendo realizado numa superfície plana e antiderrapante.</p> <p>→ É delimitada uma determinada área onde os alunos irão fazer o teste, iniciando o mesmo numa das extremidades.</p> <p>→ Ao som do <i>beep</i> os alunos devem começar a correr para a outra extremidade que se encontra a 15mts. Assim, ao som de cada <i>beep</i> os alunos começam a correr na direção da outra extremidade.</p> <p>→ A distância entre o som dos <i>beeps</i> começa grande, e com o avançar do tempo esta distância entre os <i>beeps</i> vai sendo reduzida.</p> <p>→ Realizam este movimento até não conseguirem realizar mais nenhuma vez ou então serem desclassificados.</p>	Para se avaliar este teste devemos contabilizar a quantidade de vezes que os alunos atingem as extremidades dos 15mts antes de ouvirem o som do <i>beep</i> seguinte. O aluno pode chegar uma vez à extremidade após o som do <i>beep</i> , se chegar duas vezes tem que acabar de imediato a prova sendo que essa vez não será contabilizada.	<p>→ Coluna;</p> <p>→ Apito (auxiliando caso os alunos não ouçam o som do <i>beep</i>);</p> <p>→ Fita métrica.</p> <p>→ Cones (para delimitar a área para a realização do teste).</p>

Composição corporal			
IMC	→ O objetivo do teste é calcular a massa gorda dos alunos. → Para calcular o IMC é necessário saber a altura e o peso dos alunos.	O IMC é calculado através da altura e peso dos alunos pela seguinte fórmula: $\text{IMC} = p / h^2$ (p → peso ; h → altura)	→ Balança (para calcular o peso do aluno); → Fita métrica (para medir o aluno).

Foi realizado o teste de PACER (15mts) por ser mais fácil de se preparar e também ser mais curto para os alunos realizarem. Na análise dos dados, fizemos a devida conversão dos 15mts para os 20mts para que seja depois possível um melhor tratamento dos dados. A conversão foi feita em conformidade com o manual do TAFB (Winnick & Short, 2014), apresentado em anexo.

4.4.3 Procedimentos

A realização do teste, como esperado, teve diferentes fases, primeiro foram aplicados os testes aos alunos, depois foram analisados estatisticamente e por último foram comparados com outros.

A aplicação dos testes dividiu-se em duas partes devido ao material disponível, numa primeira parte, no pavilhão e ocupando uma das aulas de EF, foram realizados todos os testes de flexibilidades à exceção do teste do “Senta e alcança” (no pavilhão não existiam bancos suecos), todos os testes de força e resistência muscular, e a resistência cardiorrespiratória. Na segunda parte, na sala dedicada às sessões de psicomotricidade realizou-se o teste do “Senta e alcança” e o teste do “IMC” em horários aleatórios dos alunos.

Esta aplicação foi realizada em dois dias consecutivos, pela parte da manhã e sensivelmente à mesma hora.

Relativamente à parte estatística, esta foi organizada e tratada estatisticamente através do programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 24.

Na análise dos dados utilizámos a estatística descritiva e a estatística inferencial. Com a estatística descritiva quis saber o número de casos para cada situação, a média, a mediana e o desvio-padrão.

O tratamento das variáveis foi realizado pela estatística inferencial, considerando que tínhamos uma amostra pequena ($n=13$) a normalidade da nossa amostra foi testada pelo teste de *Shapiro-Wilk*. Após analisar a normalidade das variáveis de escala verificou-se que nos testes do “Senta e alcança”, do “Supino com barra”, dos “Abdominais modificados”, da “Prensa de braço com haltere” e do “IMC” a distribuição é normal, enquanto que nos testes da “Extensão do tronco” e do “PACER (20mts)” a distribuição não é normal.

Nos testes onde a distribuição é normal utilizei o *Teste-T de amostras independentes*, com a exceção do teste do “senta e alcança”, nos testes onde a distribuição não é normal e visto que a amostra é pequena utilizamos o teste *U de Mann-Whitney*, para verificar as diferenças entre os sexos.

Como disse anteriormente, no teste do “senta e alcança” não é usado o teste mencionado porque são medidos os dois membros inferiores, então utilizei o *Teste-T de amostras em pares*, para verificar se existem diferenças entre os membros estudados.

No teste do “Alongamento do ombro”, como é uma variável nominal, utilizei o teste do *McNemar* para verificar se existem diferenças entre os dois membros analisados, além das diferenças entre os sexos.

Faltando apenas retratar as variáveis ordinais que incluem o “Teste de Thomas modificado” e do “Teste de Apley modificado”, utilizei o teste de *Wilcoxon* para verificar as diferenças que possam existir entre os dois membros analisados, além das diferenças entre os sexos.

O nível de significância para a análise dos dados em todos os testes é estabelecido em $p \leq 0,05$.

5. Resultados

Nesta secção iremos apresentar os diferentes resultados dos diferentes testes usados que servirão para comprovar o objetivo deste estudo, verificar em que ponto de situação está a aptidão física dos alunos de uma instituição. Iremos também analisar os resultados das estatísticas descritivas e inferenciais, verificar se as diferenças são significativas entre os sexos, assim como realizar uma análise comparativa com os resultados fornecidos pelo próprio manual do TAFB (Winnick & Short, 2014), apresentados também em anexo.

Primeiro serão apresentadas as estatísticas descritivas de todos os testes e posteriormente as estatísticas inferenciais. Os testes vão ser apresentados individualmente para que seja possível falar um pouco sobre eles após a apresentação dos diferentes resultados.

5.1 Flexibilidade

5.1.1 Senta e alcança

Quadro 9 - Estatísticas descritivas do teste “senta e alcança” para os dois membros inferiores

Estatísticas descritivas			
Sexo do aluno		Senta e alcança (esquerda)	Senta e alcança (direita)
Masculino	N	6	6
	Média	-11,00	-9,50
	Mediana	-11,50	-9,50
	Desvio Padrão	13,161	13,635
Feminino	N	7	7
	Média	1,14	2,00
	Mediana	,00	4,00
	Desvio Padrão	8,877	9,037

Senta e alcança (esquerda)			Senta e alcança (direita)		
Sexo do aluno		Frequência	Sexo do aluno		Frequência
Masculino	-23	2	Masculino	-23	2
	-12	1		-10	1
	-11	1		-9	1
	-10	1		-6	1
	13	1		14	1
	Total	6		Total	6
Feminino	-16	1	Feminino	-16	1
	-1	1		0	2
	0	2		4	1
	5	1		5	1
	10	2		10	1
	Total	7		11	1
				Total	7

Quadro 10 - Estatísticas inferenciais do teste “senta e alcança” para os dois membros inferiores

Teste-T de amostras em pares			
Sexo do aluno			Sig. (bilateral)
Masculino	Par 1	Senta e alcança (esquerda) - Senta e alcança (direita)	,137
Feminino	Par 1	Senta e alcança (esquerda) - Senta e alcança (direita)	,370

O primeiro teste analisado da componente da flexibilidade foi o teste do “Senta e alcança”. A partir das estatísticas descritivas pode-se observar que tanto nos indivíduos masculinos como nos femininos existe uma discrepância entre os valores máximos e mínimos nos dois membros. Apesar disso, as médias nos rapazes em ambos os membros são negativos (esquerda = - 11,50; direita = - 9,50) enquanto as raparigas conseguem atingir valores positivos para os dois membros (esquerda = 1,14; direita = 2,00).

Relativamente à comparação entre os dois membros inferiores, para verificar se existem diferenças ou não, também entre os sexos da amostra, notamos que, visto o nível de significância ser superior a 0,05, não existem diferenças significativas entre os dois membros inferiores.

Analisando agora os valores obtidos com aqueles que são fornecidos pelo manual do TAFB (Winnick & Short, 2014) confirmamos que, tanto os rapazes como as raparigas encontram-se posicionados abaixo da zona saudável da aptidão física, necessitando assim de melhorias de flexibilidade nos membros inferiores.

5.1.2 Alongamento do Ombro

Quadro 11 - Estatísticas descritivas do teste "alongamento do ombro" para os dois membros superiores

Estatísticas descritivas			
Sexo do aluno		Alongamento do ombro (esquerda)	Alongamento do ombro (direita)
Masculino	N	6	6
	Média	1,83	1,83
	Mediana	2,00	2,00
	Desvio Padrão	,408	,408
Feminino	N	7	7
	Média	2,00	1,71
	Mediana	2,00	2,00
	Desvio Padrão	,000	,488

Alongamento do ombro (esquerda)			Alongamento do ombro (direita)		
Sexo do aluno		Frequência	Sexo do aluno		Frequência
Masculino	Sim	1	Masculino	Sim	1
	Não	5		Não	5
	Total	6		Total	6
Feminino	Não	7	Feminino	Sim	2
				Não	5
				Total	7

Quadro 12 - Estatísticas inferenciais do teste do "alongamento do ombro" para os dois membros superiores

Teste de McNemar			
Alongamento do ombro (esquerda) & Alongamento do ombro (direita)			
Sexo do aluno	Alongamento do ombro (esquerda)	Alongamento do ombro (direita)	
		Sim	Não
Masculino	Sim	1	0
	Não	0	5
Feminino	Sim	0	0
	Não	2	5

No teste do “Alongamento do ombro”, como é um teste binominal, ou seja só tem duas opções, ou consegue tocar com os dedos uma mão na outra, ou então não consegue tocar com os dedos uma mão na outra, deu-se o valor de 1 se tocarem e o valor de 2 se não se tocarem, para um mais fácil tratamento dos dados.

Nas estatísticas descritivas verificamos, apesar de estar em numeração, que um maior número de alunos não consegue tocar com as mãos através dos dedos, tendo até, no ombro esquerdo, não haver qualquer aluno do sexo feminino a tocar com os dedos da mão.

Analisando o *Teste de McNemar* vemos que o indivíduo que consegue com o ombro esquerdo também consegue com o ombro direito, sendo apenas um a conseguir. Quanto ao sexo feminino, apenas com o ombro direito existem duas pessoas a conseguir somente com o ombro direito, estando todos sem conseguir com o ombro esquerdo.

Os valores fornecidos pelo manual do TAFB (Winnick & Short, 2014) indicam-nos que para estarem na zona saudável da aptidão física tem que conseguir tocar, em ambos os ombros, com os dedos das mãos, uma na outra. Assim sendo apenas um aluno encontra-se nesta zona.

5.1.3 Teste de Thomas modificado

Quadro 13 - Estatísticas descritivas do "teste de Thomas modificado" para os dois membros inferiores

Estatísticas descritivas			
Sexo do aluno		Teste de Thomas modificado (esquerda)	Teste de Thomas modificado (direita)
Masculino	N	6	6
	Média	2,50	2,67
	Mediana	3,00	3,00
	Desvio Padrão	,837	,516
Feminino	N	7	7
	Média	2,86	2,57
	Mediana	3,00	3,00
	Desvio Padrão	,378	,535

Teste de Thomas modificado (esquerda)			Teste de Thomas modificado (direita)		
Sexo do aluno		Frequência	Sexo do aluno		Frequência
Masculino	> 7,6 cm ; < 15,2 cm	1	Masculino	< 7,6 cm	2
	< 7,6 cm	1		contacto com a marquesa	4
	contacto com a marquesa	4		Total	6
	Total	6			
Feminino	< 7,6 cm	1	Feminino	< 7,6 cm	3
	contacto com a marquesa	6		contacto com a marquesa	4
	Total	7		Total	7

Quadro 14 - Estatísticas inferenciais do "teste de Thomas modificado" para os dois membros inferiores

Teste de Wilcoxon			
Sexo do aluno			N
Masculino	Teste de Thomas modificado (direita) - Teste de Thomas modificado (esquerda)	Postos Negativos	1 ^a
		Postos Positivos	2 ^b
		Empates	3 ^c
		Total	6
Feminino	Teste de Thomas modificado (direita) - Teste de Thomas modificado (esquerda)	Postos Negativos	2 ^a
		Postos Positivos	0 ^b
		Empates	5 ^c
		Total	7
a. Teste de Thomas modificado (direita) < Teste de Thomas modificado (esquerda)			
b. Teste de Thomas modificado (direita) > Teste de Thomas modificado (esquerda)			
c. Teste de Thomas modificado (direita) = Teste de Thomas modificado (esquerda)			

No “Teste de Thomas modificado”, sendo ele ordinal, ou seja as suas respostas seguem uma certa ordem, deram-se valores às diferentes respostas dadas pelos alunos para um mais fácil tratamento dos dados:

- 0 → > 15,2 cm.
- 1 → > 7,6 cm ; < 15,2 cm.
- 2 → < 7,6 cm.
- 3 → contacto com a marquesa.

As estatísticas descritivas dizem-nos que de um modo geral todos os alunos conseguem contactar com a marquesa, como podemos verificar nas diferentes médias apresentadas, estando todas a tender para o valor de 3. Um dos alunos do sexo masculino tem um défice maior na flexibilidade dos músculos fletores da coxa esquerda, estando posicionado no valor de 1, apesar de na outra perna estar melhor posicionado.

O *Teste de Wilcoxon* mostra-nos que tanto nos alunos do género masculino como nos do sexo feminino os valores são iguais, apesar disso existe uma maior flexibilidade do membro inferior direito em relação ao esquerdo no sexo masculino, verificando-se o contrário no sexo feminino, existindo uma maior flexibilidade na coxa esquerda em relação à coxa direita.

Para este teste o manual do TAFB (Winnick & Short, 2014) não apresenta valores para analisar, independentemente disso consegue-se predizer que os alunos deveriam estar no valor de 3 ou então no valor de 2 mas próximos de 3 (isto é, estarem próximos do valor de 7,6 cm).

5.1.4 Teste de Apley modificado

Quadro 15 - Estatísticas descritivas do "teste de Apley modificado" para os dois membros superiores

Estatísticas descritivas			
Sexo do aluno		Teste de Apley modificado (esquerda)	Teste de Apley modificado (direita)
Masculino	N	6	6
	Média	2,83	2,50
	Mediana	3,00	2,50
	Desvio Padrão	,408	,548
Feminino	N	7	7
	Média	2,43	2,43
	Mediana	2,00	2,00
	Desvio Padrão	,535	,535

Teste de Apley modificado (esquerda)			Teste de Apley modificado (direita)		
Sexo do aluno		Frequência	Sexo do aluno		Frequência
Masculino	chega ao topo da cabeça	1	Masculino	chega ao topo da cabeça	3
	chega ao ângulo superior medial da escápula oposta	5		chega ao ângulo superior medial da escápula oposta	3
	Total	6		Total	6
Feminino	chega ao topo da cabeça	4	Feminino	chega ao topo da cabeça	4
	chega ao ângulo superior medial da escápula oposta	3		chega ao ângulo superior medial da escápula oposta	3
	Total	7		Total	7

Quadro 16 - Estatísticas inferenciais do "teste de Apley modificado" para os dois membros superiores

Teste de Wilcoxon			
Sexo do aluno			N
Masculino	Teste de Apley modificado (direita) - Teste de Apley modificado (esquerda)	Postos Negativos	2 ^a
		Postos Positivos	0 ^b
		Empates	4 ^c
		Total	6
Feminino	Teste de Apley modificado (direita) - Teste de Apley modificado (esquerda)	Postos Negativos	1 ^a
		Postos Positivos	1 ^b
		Empates	5 ^c
		Total	7
a. Teste de Apley modificado (direita) < Teste de Apley modificado (esquerda)			
b. Teste de Apley modificado (direita) > Teste de Apley modificado (esquerda)			
c. Teste de Apley modificado (direita) = Teste de Apley modificado (esquerda)			

Em conformidade com o teste anterior, ao “Teste de Apley modificado”, sendo também ordinal, foram dados valores às diferentes respostas dadas pelos alunos para um mais fácil tratamento dos dados:

- 0 → não chega à boca.
- 1 → chega à boca.
- 2 → chega ao topo da cabeça.
- 3 → chega ao ângulo superior medial da escápula oposta.

Através da análise das médias e medianas apresentadas nas estatísticas descritivas verificamos que os alunos no mínimo atingem o topo da cabeça, sabendo que os alunos do sexo masculino de um modo geral conseguem atingir o ângulo superior medial da escápula oposta, enquanto os alunos do sexo feminino atingem apenas o topo da cabeça. Apesar disso, com a mão direita, no sexo masculino metade atingem o objetivo e a outra metade apenas atinge o topo da cabeça.

O *Teste de Wilcoxon* diz-nos que em ambos os sexos existe um maior número de valores iguais para os dois membros superiores. No sexo masculino, a mão esquerda consegue atingir valores superiores em relação à mão direita. No sexo feminino, não se nota essa diferença, havendo um aluno que realiza valores superiores no membro superior esquerdo e um outro aluno que realiza o contrário, valores superiores no membro superior direito em relação ao outro membro.

Também neste teste não existem valores padrão no manual do TAFB (Winnick & Short, 2014), independentemente disso, consegue-se dizer que quanto mais perto a mão estiver de atingir o angulo superior medial da escápula oposta melhor, mostrando uma maior flexibilidade.

5.2 Força e resistência muscular

5.2.1 Supino com barra

Quadro 17 - Estatísticas descritivas do teste "supino com barra"

Estatísticas descritivas		
Supino com barra		
Masculino	N	6
	Média	20,17
	Mediana	22,00
	Desvio Padrão	8,085
Feminino	N	7
	Média	7,43
	Mediana	6,00
	Desvio Padrão	4,504

Supino com barra		
Sexo do aluno		Frequência
Masculino	10	1
	11	1
	20	1
	24	1
	27	1
	29	1
	Total	6
Feminino	1	1
	5	1
	6	2
	8	1
	11	1
	15	1
	Total	7

Quadro 18 - Estatísticas inferenciais do teste "supino com barra"

Teste-T de amostras independentes			
		Teste de Levene para igualdade de variâncias	
		F	Sig.
Supino com barra	Variâncias iguais assumidas	3,029	,110

O primeiro teste analisado da componente da força e resistência muscular foi o teste do "Supino com barra". As estatísticas descritivas demonstram claramente através das médias e das frequências que da parte dos alunos do sexo masculino existe uma maior força e resistência da parte superior do corpo em comparação com o sexo feminino.

Apesar de nas estatísticas descritivas notarmos essas diferenças, nas estatísticas inferenciais, calculadas através do *Teste-T de amostras independentes*, o teste de Levene indica-nos que não existem diferenças significativas entre os sexos para o teste do "Supino com barra".

Os valores padrão apresentados pelo manual do TAFB (Winnick & Short, 2014) mostra-nos que, relativamente ao sexo masculino, existem quatro alunos que necessitam de melhorias (encontram-se abaixo do valor 24), enquanto os outros dois alunos já se encontram na zona adaptada da aptidão física, estando assim numa zona aceitável neste teste. No sexo feminino existem quatro raparigas que necessitam de melhorias (encontram-se abaixo do valor de 7), duas raparigas que se encontram na zona adaptada da aptidão física (encontrando-se entre os valores de 8-14), o que é bastante aceitável, e uma rapariga já na zona saudável da aptidão física, na zona onde desejamos que todos estejam.

5.2.2 Abdominais modificados

Quadro 19 - Estatísticas descritivas do teste "abdominais modificados"

Estatísticas descritivas		
Abdominais modificados		
Masculino	N	6
	Média	16,83
	Mediana	17,00
	Desvio Padrão	4,834
Feminino	N	7
	Média	20,00
	Mediana	20,00
	Desvio Padrão	6,055

Abdominais modificados		
Sexo do aluno		Frequência
Masculino	10	1
	13	1
	17	2
	21	1
	23	1
	Total	6
Feminino	13	2
	18	1
	20	1
	23	2
	30	1
	Total	7

Quadro 20 - Estatísticas inferenciais do teste "abdominais modificados"

Teste-T de amostras independentes			
		Teste de Levene para igualdade de variâncias	
		F	Sig.
Abdominais modificados	Variâncias iguais assumidas	,320	,583

Ao contrário do teste anterior, o teste dos “abdominais modificados” mostra que de um modo geral os alunos do sexo feminino têm uma maior força e resistência abdominal que os alunos rapazes, sem que haja uma grande diferença de valores.

A diferença não muito grande de valores é demonstrada pelas estatísticas inferenciais, que através do *Teste-T de amostras independentes*, verificamos o nível de significância é superior a 0,05, o que significa que não existem diferenças significativas entre os dois sexos.

A análise ao quadro apresentado pelo manual do TAFB (Winnick & Short, 2014) demonstra que existem dois alunos do sexo masculino que necessitam de melhorias (encontram-se abaixo do valor 13), estando os restantes alunos numa zona adaptada de aptidão física, posicionando-se numa zona aceitável. O sexo feminino tem apenas dois alunos na zona adaptada de aptidão física (encontrando-se entre os valores de 11-17), estando as cinco restantes raparigas na zona saudável de aptidão física, posicionando-se assim todas de uma forma aceitável para este teste.

5.2.3 Prensa de braço com haltere

Quadro 21 - Estatísticas descritivas do teste "prensa de braço com haltere"

Estatísticas descritivas		
Prensa de braço com haltere (dominante)		
Masculino	N	6
	Média	17,00
	Mediana	16,50
	Desvio Padrão	4,000
Feminino	N	7
	Média	5,71
	Mediana	5,00
	Desvio Padrão	4,309

Prensa de braço com haltere (dominante)		
Sexo do aluno		Frequência
Masculino	12	1
	15	1
	16	1
	17	1
	18	1
	24	1
	Total	6
Feminino	1	1
	2	1
	4	1
	5	2
	10	1
	13	1
	Total	7

Quadro 22 - Estatísticas inferenciais do teste "prensa de braço com haltere"

Teste-T de amostras independentes			
		Teste de Levene para igualdade de variâncias	
		F	Sig.
Prensa de braço com haltere (dominante)	Variâncias iguais assumidas	,201	,663

Em conformidade com o teste do “Supino com barra” também no teste da “Prensa de braço com haltere” verifica-se uma superioridade nos valores do sexo masculino apresentados pelas estatísticas descritivas, demonstrando assim uma maior força e resistência do braço e ombro dominante.

O *Teste-T de amostras independentes*, para trabalhar as estatísticas inferenciais, mostra que apesar das diferenças encontradas nas estatísticas descritivas, não existem diferenças significativas entre os sexos, visto que o nível de significância é superior a 0,05.

O teste da “Prensa de braço com haltere” não apresenta valores padrões no manual do TAFB (Winnick & Short, 2014), apesar disso, é viável indicar que quanto mais repetições um aluno realiza, demonstra uma maior força e resistência no membro superior dominante, estando com uma maior capacidade para realizar mais atividades.

5.2.4 Extensão do tronco

Quadro 23 - Estatísticas descritivas do teste "extensão do tronco"

Estatísticas descritivas		
Extensão do tronco		
Masculino	N	6
	Média	27,17
	Mediana	28,00
	Desvio Padrão	3,371
Feminino	N	7
	Média	25,14
	Mediana	26,00
	Desvio Padrão	4,914

Extensão do tronco		
Sexo do aluno	Frequência	
Masculino	22	1
	25	1
	26	1
	30	3
	Total	6
Feminino	17	1
	20	1
	26	2
	27	1
	30	2
	Total	7

Quadro 24 - Estatísticas inferenciais do teste "extensão do tronco"

U de Mann-Whitney^a	
	Extensão do tronco
U de Mann-Whitney	17,000
Sig exata [2*(Sig. de unilateral)]	,628
a. Variável de Agrupamento: Sexo do aluno	

No último teste da componente de força e resistência muscular, as estatísticas descritivas do teste de “Extensão do tronco” mostram que o sexo masculino e o sexo feminino têm valores semelhantes, demonstrando que a extensão, força e flexibilidade do tronco não se destingem entre sexos.

Como neste teste não existe distribuição normal, tive que analisar através do teste *U de Mann-Whitney* que comprova o que é demonstrado nas estatísticas descritivas, indicando que não existem diferenças significativas entre os sexos.

Analisando os valores padrões repara-se que todos os indivíduos apresentam valores superiores aos indicados pelo manual do TAFB (Winnick & Short, 2014) para a zona saudável de aptidão física, o que faz com que os alunos estejam bastante bem neste aspeto.

5.3 Resistência cardiorrespiratória

5.3.1 PACER (20mts)

Quadro 25 - Estatísticas descritivas do teste "PACER (20mts)"

Estatísticas descritivas		
Teste de PACER (20mts)		
Masculino	N	6
	Média	18,00
	Mediana	16,50
	Desvio Padrão	4,648
Feminino	N	7
	Média	17,71
	Mediana	15,00
	Desvio Padrão	5,678

Teste de PACER (20mts)		
Sexo do aluno		Frequência
Masculino	15	3
	18	2
	27	1
	Total	6
Feminino	14	3
	15	2
	26	2
	Total	7

Quadro 26 - Estatísticas inferenciais do teste "PACER (20mts)"

U de Mann-Whitney ^a	
	Teste de PACER (20mts)
U de Mann-Whitney	13,000
Sig exata [2*(Sig. de unilateral)]	,295
a. Variável de Agrupamento: Sexo do aluno	

Para analisar a componente cardiorrespiratória foi utilizado o teste do “PACER (20mts)”, onde através das estatísticas descritivas é possível verificar que não existem muitas diferenças entre as médias e medianas quando comparado os dois sexos.

As estatísticas inferenciais comprovam exatamente o que foi dito anteriormente, pelo teste *U de Mann-Whitney* verificamos que o nível de significância é superior a 0,05, provando então que não há diferenças significativas entre os dois sexos na capacidade aeróbica.

Os valores padrão apresentados pelo manual do TAFB (Winnick & Short, 2014) mostram que no sexo masculino todos os alunos necessitam de melhorar a sua capacidade aeróbica. Nos alunos do sexo feminino, existem dois alunos que se encontram na zona adaptada de aptidão física (encontram-se entre 24-34), o que é um valor aceitável, estando os restantes cinco alunos abaixo destes valores e portanto a necessitar de melhorias.

5.4 Composição corporal

5.4.1 IMC

Quadro 27 - Estatísticas descritivas do teste "IMC"

Estatísticas descritivas		
Índice de Massa Corporal		
Masculino	N	6
	Média	26,35
	Mediana	25,72
	Desvio Padrão	3,05
Feminino	N	7
	Média	23,57
	Mediana	22,43
	Desvio Padrão	3,01

Índice de Massa Corporal		
Sexo do aluno		Frequência
Masculino	22,31	1
	24,71	1
	25,44	1
	26,01	1
	28,76	1
	30,89	1
	Total	6
Feminino	20,36	1
	20,55	1
	21,95	1
	22,43	1
	25,09	1
	26,74	1
	27,89	1
	Total	7

Quadro 28 - Estatísticas inferenciais do teste "IMC"

Teste-T de amostras independentes			
		Teste de Levene para igualdade de variâncias	
		F	Sig.
Índice de Massa Corporal	Variâncias iguais assumidas	,105	,752

Na última componente analisada, a composição corporal, utilizei o teste do "IMC" para a analisar, verificando através das estatísticas descritivas que não existem grandes diferenças entre os dois sexos, estando as médias e mediana aproximadas.

O *Teste-T de amostras independentes* utilizado para analisar as estatísticas inferenciais, comprovamos que não existem diferenças significativas entre os sexos, com os valores relativamente aproximados, estando o nível de significância muito superior a 0,05.

Comparando agora com os valores fornecidos pelo manual do TAFB (Winnick & Short, 2014), nos alunos do sexo masculino verifica-se que apenas dois alunos se encontram na zona saudável da aptidão física (valores entre os 18,1 e os 24,9), os restantes rapazes necessitam de melhorias estando dois deles num patamar já considerado como risco de vida (valores $\geq 28,6$). Os alunos do sexo feminino já apresentam melhores valores, estando quatro dos alunos na zona saudável da aptidão física (valores entre os 17,5 e os 24,9), as restantes raparigas necessitam de melhorias, não estando nenhuma delas no patamar considerado como risco de vida.

6. Discussão

A realização deste estudo tem desde logo um senão devido à sua amostra. Sabemos de antemão que quanto maior for a amostra menor será o erro. A amostra deste estudo foi de somente 13 indivíduos, o que para a quantidade de pessoas com DI que existem presentes nas diferentes instituições do país e aqueles que não estão inscritos nas instituições, acabando assim por se considerar como uma amostra curta.

Apesar disso, visto a amostra ser constituída por alunos que têm capacidade física e psicológica para a realização da atividade física, podemos tirar conclusões quanto ao nível da aptidão física dos alunos com DI nas instituições.

Os testes realizados além de serem selecionados em conformidade com o apresentado pelo manual do TAFB (Winnick & Short, 2014), houve a preocupação em perceber se os alunos conseguiriam realizá-los, tendo até alguns testes que não estavam presentes no quadro apresentado pelo manual.

Os testes que não foram apresentados pelo manual e que foram realizados na mesma foram selecionados porque, na minha opinião, são testes que os alunos conseguem executar e que permitem avaliar situações que possam passar no dia-a-dia.

Relativamente aos resultados, começando pela componente da flexibilidade, na qual foram realizados quatro testes, verifica-se que apesar das mulheres apresentarem, de um modo geral, melhores índices, têm uma maior flexibilidade, essa diferença não se nota muito à exceção da flexibilidade apresentada no teste do “Senta e alcança”, neste teste o sexo feminino apresenta melhores resultados.

Por norma as pessoas com deficiência apresentam bons índices de flexibilidade como é comprovado nos testes realizados com a exceção do teste do “Senta e alcança”. Os homens apresentam valores semelhantes às mulheres nos restantes testes provavelmente devido às atividades que realizam na instituição, estando sempre ocupados a realizar diversas tarefas, quer seja da carpintaria, da olaria ou até mesmo da pintura, todas estas atividades requerem alguma perícia o que faz com que a sua flexibilidade dos membros superiores seja bastante agradável e satisfatória.

No teste do “Senta e alcança” é onde existe maiores diferenças tanto entre sexos como para com os valores padrão, onde as raparigas também se encontram a necessitar de melhoramentos, poderá dever-se ao pouco trabalho desenvolvido com os membros inferiores, estando muitas vezes a realizar as suas atividades numa posição de sentado sem que exercitem os membros da melhor maneira, perdendo assim alguma mobilidade dos mesmos e constante flexibilidade.

Na componente da força e resistência muscular onde se realizaram quatro testes comprovou-se o que esperava, nesta componente o sexo masculino tem melhores índices. Apesar disto no teste dos “Abdominais modificados” existe uma superioridade nos valores por parte do sexo feminino sem que sejam exageradamente, tanto é que, como foi indicado, não existem diferenças significativas entre os sexos. No teste da “Extensão do tronco” os resultados são muito parecidos uns com os outros.

O facto dos alunos do sexo masculino apresentarem uma maior poderá dever-se ao tipo de atividades que estes realizam na instituição, visto que alguns deles estão na parte da carpintaria, obrigando-os assim a exercerem regularmente algum tipo de força para realizar as diferentes atividades do dia-a-dia. Grande parte da força realizada resume-se aos membros superiores, pecando assim um pouco na zona abdominal, apresentando valores um pouco abaixo dos recomendados, necessitando assim de trabalho posterior.

A zona abdominal, que se notou mais reforçada no sexo feminino e que muitos dos homens necessitam de grandes melhorias é bastante importante para a estabilização, rotação e flexão do tronco (Correia, 2017), notando-se algumas carências em alguns alunos do sexo masculino que se comprova com uma fraca postura dos mesmos.

O teste do “PACER” foi realizado para medir a componente da resistência cardiorrespiratória, foi realizado o teste para 15mts devido às condições que tínhamos, sendo que o teste que deveria ser avaliado é para 20mts a conversão foi feita posteriormente conforme já indicado.

Os resultados entre os sexos são algo parecidos não havendo grandes diferenças entre os sexos apesar de todos os alunos necessitarem de melhoramentos da resistência cardiorrespiratória. Os fracos valores apresentados por ambos poderá dever-se ao facto, como também já foi indicado noutros testes, de muitas das atividades realizadas pela instituição serem realizadas na posição de sentados, fazendo com que estejam muito tempo na mesma posição, sem que consigam exercer a sua capacidade cardiorrespiratória.

Apesar de se realizar algumas vezes longas caminhadas pelo município de Estarreja já faz parte das características destas pessoas que elas não tenham uma boa resistência cardiorrespiratória, portanto todo este trabalho ajuda a que essa resistência seja melhorada, fazendo pensar em que estado estariam se não fosse realizado qualquer tipo de atividade física.

Através da fórmula do IMC, foi analisada a componente da composição corporal, para permitir perceber que quantidade de massa gorda estava presente nos alunos da amostra.

Verifica-se que não existem grandes diferenças entre os sexos, havendo claramente alunos que necessitam de grandes melhorias para que consigam ter um dia-a-dia mais saudável e consigam fazer as suas tarefas mais confortáveis. Como referido inúmeras vezes, o facto de haver alunos que necessitam de melhorias, existindo inclusive alunos que se apresentam num patamar considerado como risco de vida, deve-se à vida sedentária que muitos levam.

Muitas das atividades que os alunos realizam é na posição de sentados realizando poucos movimentos, e quando acabam a atividade quer seja como intervalo ou para ir embora, uma das primeiras coisas que fazem é comer sem que tenham gastado energia para tal. Realizar as atividades físicas que são realizadas é bastante importante mas com este teste comprova-se que é pouco e deveria haver mais atividades para que os alunos consigam ter um estilo de vida o mais saudável possível.

Segundo um estudo realizado por diversos autores (Schijndel-Speet, Evenhuis, Wijck, Montfort, & Echteld, 2017), o facto de realizarem atividade física regularmente poderá provocar efeitos pequenos mas significativos na amostra em questão, o que faz com que na amostra onde eu realizei o estudo, visto que eles têm atividade física regularmente já poderão estar num nível em que a sua aptidão física estagnou, só podendo melhorar com um aumento da carga de atividade física semanal para que consigam atingir os valores ideais para cada teste realizado.

Num outro estudo analisado, apesar de ser para crianças, poderemos fazer o transfere para a população em questão. No estudo realizado verifica-se que os níveis de aptidão física podem e devem ser melhorados através de pequenas estimulações para a prática de atividade física (Hartman, Smith, Westendorp, & Visscher, 2015).

Um outro tipo de estudo mostra que é necessário verificar o grau da deficiência de cada elemento da amostra para conseguirmos tirar bons resultados, algo que não é possível fazer com uma amostra pequena como a que foi utilizada para este estudo (Ślężyńska, Mięsook, & Mięsook, 2013). Contudo, e como já referido anteriormente, penso que foi possível retirar conclusões deste estudo e que serão retratadas na secção destinada para tal.

7. Conclusão

O estudo realizado na CERCUESTA permitiu retirar algumas conclusões que poderão ajudar futuramente quem trabalha em instituições deste género, ficando a saber de antemão como é que os alunos poderão responder às atividades propostas.

- Não existem diferenças significativas entre os dois sexos nas diferentes componentes analisadas da aptidão física, portanto tanto num sexo como no outro a aptidão física terá de ser trabalhada.
- A flexibilidade, como esperado, apresenta melhores resultados no sexo feminino, tendo os rapazes que trabalhem mais nesta componente para que consigam atingir a zona saudável da aptidão física, estando assim mais saudáveis e pressupostos para a realização de atividade física.
- A força e resistência muscular é ao contrário da flexibilidade, apresentando melhores valores no sexo masculino, sendo então necessário um trabalho extra nesta área para as raparigas atingirem a zona saudável de aptidão física.
- Tanto nos rapazes como nas raparigas apresentam baixos valores na resistência cardiorrespiratória, fazendo com que seja necessário as instituições repensarem e fazer mais sessões de atividade física com os alunos para que eles consigam melhorar a sua capacidade aeróbica.
- O facto de ser sensivelmente metade da amostra a necessitar de melhorias ao nível da composição corporal faz com que o ponto anterior ganhe ainda mais força, fazendo pensar no grau de intensidade que colocamos nos exercícios propostos, pois quanto maior for a intensidade mais visível será uma possível melhoria nestes dois pontos.

- Por último, sabemos que não existem grandes níveis de aptidão física nos alunos, mas que estes podem sempre ser melhorados com a atividade física e especialmente com a vontade que os mesmos tem em realizar as diferentes atividades, porque primeiramente é necessário que eles queiram realizar atividade física, e para isso temos que lhes mostrar que é divertido e que é possível fazer inúmeras coisas nas diferentes sessões de atividade física.

8. Sugestões

Como término do trabalho realizado, deixo como sugestão, a realização de um estudo idêntico ao que foi realizado, onde a matéria de estudo seja a aptidão física de alunos em instituições abrangendo uma maior amostra, estudando um maior número de instituições, de preferência numa capital de distrito para que assim seja possível avaliar de uma melhor forma uma maior quantidade de alunos e que estes vivam em grandes centros urbanos.

Uma outra sugestão é a realização com uma população com DI em comparação com uma população sem deficiência, para que se consiga comparar duas populações diferentes.

Para finalizar, analisar a aptidão física naqueles alunos que não estão habituados a realizar atividade física para que seja possível averiguar o estado em que essas pessoas se encontram, procurando posteriormente alternativas para que estas mesmas pessoas passem a realizar atividade física.

Referências Bibliográficas

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5* (5th ed.). London: American Psychiatric Publishing.
- Branco, N. M. G. (2011). *Actividade física adaptada numa unidade de intervenção especializada em multideficiência*. Porto: Natércia Branco.
- Carvalho, M. M. S. (2005). *Estilos de vida, actividade física e autopercepções em jovens com deficiência mental. Estudo realizado no centro de formação e emprego da CERCIA*. Porto: Maria Carvalho.
- Cercia - Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Crianças Inadaptadas de Estarreja. Retrieved 19/06/2018, 2018, from <http://cercia.wix.com/projeto1#>
- Correia, P. (2017). A importância do fortalecimento abdominal. *Visão*. Retrieved 01/09/2018, from <http://visao.sapo.pt/opiniao/bolsa-de-especialistas/2017-03-19-A-importancia-do-fortalecimento-abdominal>
- Deficiência, F. P. d. D. p. P. c., Louro, H., Barreiros, J., Rodrigues, J., Horta, L., Rama, L., . . . Serpa, S. (2016). *O Desporto para Pessoas com Deficiência* (Vol. 1). Lisboa.
- Farias, N., & Buchalla, C. M. (2005). A classificação internacional de funcionalidade, incapacidade e saúde da organização mundial da saúde: conceitos, usos e perspectivas. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 8(2), 187-193.
- Frequently asked questions on intellectual disability. *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities*. Retrieved 26/06/2018, 2018, from <http://www.aamr.org/>
- Glaner, M. F. (2002). Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. *Revista Paulista de Educação Física*, 16(1), 76-85.
- Hartman, E., Smith, J., Westendorp, M., & Visscher, C. (2015). Development of physical fitness in children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59(5), 439-449. <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=d8442251-a5f8-4e1f-85c5-8937c67f8b34%40pdc-v-sessmgr03>
doi:10.1111/jir.12142
- Hernández, M. R. (2003). *Manual de educación física adaptada al alumnado con discapacidad*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Intellectual disability. (04/06/2018). *MedlinePlus - Trusted Health Information for You*. Retrieved 27/06/2018, 2018, from <https://medlineplus.gov/ency/article/001523.htm>
- Luz, M. L. P. d., Fillipin, L., Zacouteguy, F., Luiz, G., Paula, P. A. d., & Souza, G. d. S. e. (2008). Indicadores de níveis de aptidão física em crianças e adolescentes de um projeto de iniciação ao tênis de campo. *EFDeportes.com*, (123). <http://www.efdeportes.com/efd123/niveis-de-aptidao-fisica-em-criancas-e-adolescentes-tenis-de-campo.htm>

- Maia, J., Lopes, V. P., & Morais, F. P. d. (2001). *Actividade física e aptidão física associada à saúde: um estudo de epidemiologia genética em gémeos e suas famílias realizado no arquipélago dos Açores*.
- Mauerberg-deCastro, E., Tavares, C. P., Panhan, A. C., Iasi, T. C. P., Figueiredo, G. A., Castro, M. R. d., . . . Paiva, A. C. d. S. (2013). Educação física adaptada inclusiva: impacto na aptidão física de pessoas com deficiência intelectual. *Revista Ciência em Extensão*, 9(1), 35-61.
- Meireles, A. M. C. (2012). *A influência de um programa de atividade física na aptidão física e na composição corporal de indivíduos com deficiência intelectual e Síndrome de Down*. Porto: Andreia Meireles.
- Organization, W. H. (2003). *Health and development through physical activity and sport*. Geneva: World Health Organization.
- Qual a diferença entre doença mental e deficiência intelectual? *Instituto Paradigma*. Retrieved 26/06/2018, 2018, from <http://www.institutoparadigma.org.br/pergunta/participacao-social-e-direitos/264-qual-a-diferenca-entre-doenca-mental-e-deficiencia-intelectual>
- Rasch, P. J. (1991). *Cinesiologia e anatomia aplicada* (7ª ed ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Reis, L. F. (2004). *Estilo de vida, antropometria e aptidão física relacionada à saúde em escolares de Blumenau, SC*. Santa Maria, RS, Brasil: Luiz Francisco Reis.
- Schalock, R. L., & Luckasson, R. (2004). American association on mental retardation's definition, classification, and system of supports and its relation to international trends and issues in the field of intellectual disabilities. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 1(3/4), 136-146.
- Schijndel-Speet, M. v., Evenhuis, H. M., Wijck, R. v., Montfort, K. C. A. G. M. v., & Echteld, M. A. (2017). A structured physical activity and fitness programme for older adults with intellectual disabilities: results of a cluster-randomised clinical trial. *Journal of Intellectual Disability Research*, 61(1), 16-29.
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=f4b73d7e-885c-4471-ba3f-80c92bec9f5e%40sessionmgr101>
doi:10.1111/jir.12267
- Shephard, R. J. (1995). Physical activity, fitness, and health: the current consensus. *American Academy of Kinesiology and Physical Education*(47), 288-303.
- Ślężyńska, M., Mięsook, G., & Mięsook, K. (2013). Physical fitness of people with moderate and considerable intellectual disabilities. *Fizjoterapia*, 21(3), 16-26.
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=ee57215c-4c97-4815-a18a-68f72a4ed587%40sessionmgr120>
doi:10.2478/physio-2013-0012
- Vale, F., & UNESCO (Eds.). (2013). *Crescimento, desenvolvimento e maturação*. Brasília.

- Walker, W. O., & Johnson, C. P. (2006). Mental retardation: Overview and diagnosis - Part 1. *Pediatrics in Review*, 27(6), 204-212. doi: Doi 10.1542/Pir.27-6-204
- Winnick, J. P., & Short, F. X. (2014). *Brockport Physical Fitness Test Manual*.

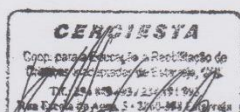
Anexos

Anexo 1 - Termo de Consentimento

Termo de Consentimento

Eu, Jorge Filipe Soares Cruz da Graça Barros,
como professor responsável pela Educação Física na instituição CERCIESTA e
visto os alunos da instituição serem pessoas com deficiência intelectual,
autorizo-os a participar num estudo realizado pelo estudante Jorge Filipe
Tavares Justino, sabendo qual a finalidade do estudo e garantindo o anonimato
dos alunos através da utilização de nomes fictícios.

O estudo realizado servirá para a realização da sua dissertação, titulada
de "A aptidão física de alunos de uma CERCI: Análise com a utilização do teste
de Brockport", com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto
na área de especialização em Atividade Física Adaptada.



(Professor Responsável - CERCIESTA)

Jorge Justino

(Aluno)

Anexo 2 - Planos de aula e relatórios das aulas de Educação Física

Hora: 11h15	Local: Pavilhão
Data: 26/03/2018	Duração: 1h15
Nº de alunos previstos: 16	Material necessário: Arcos; bolas

Parte da aula	Objetivos	Exercícios	Descrição dos exercícios	Critérios de êxito	T
Inicial – Aquecimento	→ Preparar o sistema cardiovascular e músculo-esquelético para a prática desportiva. → Mobilização articular.	Toca e congela	→ Dois alunos começam a apanhar os colegas. → Quando apanharem os colegas, estes têm que se manter quietos na sua posição, com as pernas abertas. → Para serem salvos, um outro colega que não tenha sido apanhado terá que passar por baixo das pernas. → Acaba quando todos estiverem apanhados, retomando o jogo contro outros a apanhar.	→ Verificar se os alunos conseguiram perceber que têm de fugir dos que estão a apanhar. → Quando vêm um colega apanhado, se procuram salvá-lo.	10'
		Jogo da corrente	→ Começa um aluno a tentar apanhar um colega. → Após apanhar um colega, dão as mãos e tentam apanhar outro colega, assim sucessivamente até ficar só um sem ser apanhado. → Quando ficar só um por apanhar, recomeça-se o jogo.	→ Verificar se os alunos conseguiram perceber que têm de fugir dos que estão a apanhar. → Ver se os alunos da corrente trabalham em conjunto para apanharem os restantes colegas.	10'

		Caça aos peixinhos	<p>→ Dividimos o grupo em dois, de igual número, um dos grupos faz uma roda com as mãos dadas, os outros estão fora da roda e são os “peixinhos”.</p> <p>→ Os elementos da roda escolhem um número entre si e para contar até ele sem os peixinhos saberem.</p> <p>→ Quando os da roda começarem a contar alto têm de levantar os braços, os peixinhos vão entrando e saindo da roda.</p> <p>→ Quando chegarem ao número, baixam os braços e os peixinhos que estiverem dentro da roda ficam apanhados, juntando-se à roda.</p> <p>→ Acaba quando não houver mais peixinhos, retomando com o outro grupo.</p>	<p>→ Tomar em atenção se os alunos contam realmente os números.</p> <p>→ Verificar se todos os peixinhos realmente saem e entram dentro da roda.</p>	10'
Fundamental	<p>→ Manipulação da bola.</p> <p>→ Controlo da bola.</p> <p>→ Lançamentos.</p>	Exercícios de drible e passe	<p>Grupos de 2 com 1 bola</p> <p>→ Separados sensivelmente por 10 metros, driblar a bola até perto do colega, quando chegar perto dele passar a bola como uma mão (gesto técnico de andebol).</p> <p>→ Depois de passar deve regressar ao sítio e só então o seu colega deve começar o seu percurso.</p>	<p>→ Verificar se durante o drible os alunos conseguem controlar a bola.</p> <p>→ Verificar se conseguem fazer o passe na direção do seu colega.</p>	10'
		Disputar a bola	<p>Mesmos grupos do exercício anterior</p> <p>→ Colocar a bola a meio do percurso entre os dois alunos.</p> <p>→ Ao som do apito devem correr em direção à bola para a tentar agarrar.</p> <p>→ Depois de agarrar se levarem a bola para o seu lado ganham 1 ponto, se levarem a bola para o lado do colega ganham 2 pontos.</p> <p>→ Quem não apanhar a bola deve tentar apanhar o colega que recebeu a bola para ele não pontuar.</p>	<p>→ Verificar se, caso não apanhem a bola, tentam apanhar o colega.</p> <p>→ Tomar em atenção se quando apanham a bola se lembram de levar a bola para um dos lados.</p>	10'

		<p>Lançamento à tabela</p> <p>Tabela</p>	<p>Grupos de 4 com 1 bola</p> <p>→ Os alunos devem ocupar todos os arcos à exceção dos últimos de cada fila.</p> <p>→ A bola começa no primeiro de cada fila que fará passe ao seguinte (como mostram as setas).</p> <p>→ Depois do passe deve ir ocupar a posição para onde passou.</p> <p>→ Quando chegar ao último, este deve dirigir-se para o último cone que se encontra sem ninguém e efetuar um lançamento à tabela (retângulo preto).</p> <p>→ Devem ocupar os dois grupos de arcos, fazendo dois grupos em simultâneo.</p>	<p>→ Acertar no cesto, conta como 1 ponto para o grupo.</p> <p>→ Verificar se todos os alunos cumprem os passos corretamente.</p>	20'
Final – Retorno à calma	→ Relaxamento	Pequenos exercícios de flexibilidade	<p>→ Realizar pequenos exercícios de flexibilidade que atinjam grande parte dos músculos usados.</p>	<p>→ Verificar se todos fazem e corretamente.</p>	5'

Relatório: Conseguiu-se realizar tudo o que estava destinado, com uma boa entrega por parte dos alunos, com vontade de realizar mais e voltar a fazer a aula. O último exercício da parte fundamental foi onde os alunos tiveram mais dificuldade devido à troca de posições constantes que existia.

Hora: 11h15	Local: Pavilhão
Data: 09/04/2018	Duração: 1h15
Nº de alunos previstos: 16	Material necessário: Arcos; bolas; cones

Parte da aula	Objetivos	Exercícios	Descrição dos exercícios	Critérios de êxito	T
Parte Inicial – Aquecimento	→ Preparar o sistema cardiovascular e músculo-esquelético para a prática desportiva; → Mobilização articular.	Jogo da corrente	→ Começa um aluno a tentar apanhar um colega. → Após apanhar um colega, dão as mãos e tentam apanhar outro colega, assim sucessivamente até ficar só um sem ser apanhado. → Quando ficar só um por apanhar, recomeça-se o jogo.	→ Verificar se os alunos conseguiram perceber que têm de fugir dos que estão a apanhar. → Ver se os alunos da corrente trabalham em conjunto para apanharem os restantes colegas.	10'
		Alguns exercícios de mobilidade articular	→ Todos na linha final realizar os exercícios que o indicava até à outra linha final (membros superiores e membros inferiores).	→ Verificar se todos os alunos realizavam os exercícios corretamente.	10'
Parte Fundamental	→ Trabalho em equipa. → Manipulação da bola. → Lançamentos. → Coordenar movimento com lançamentos.	Avançar com os arcos	Grupos de 2 com 1 bola → Cada grupo tinha 3 arcos e começava o exercício em cima da linha final. → Os arcos eram dispostos em linha reta na direção da outra linha final e os alunos iam para dentro dos dois primeiros arcos. → Os alunos tinham que avançar ao longo dos arcos, ocupando sempre os arcos da frente, passando depois o último (que ficava vazio) para o início para conseguirem atingir a meta (linha final).	→ Verificar se ocupavam corretamente os arcos vazios, fazendo avançar depois o último arco.	5'

		Apanhar os cones da sua cor	<p>Mesmos grupos do exercício anterior</p> <p>→ Uma série de cones de diferentes cores era espalhada dentro de uma área, afastada dos alunos que se encontravam junto de um arco na linha final.</p> <p>→ Cada grupo tinha uma cor definida e tinha que ir apanhar os cones, um de cada vez.</p> <p>→ O colega só podia partir quando o outro elemento do grupo pousasse o cone dentro do arco.</p>	<p>→ Verificar que os alunos partiam no momento indicado.</p> <p>→ Tomar atenção se os alunos apanhavam os cones das cores certas.</p>	10'
		Acertar no alvo	<p>Mesmos grupos do exercício anterior</p> <p>→ 3 arcos por grupo, separados por 2 metros entre eles, cada elemento vai para dentro de um arco, de forma consecutiva.</p> <p>→ O elemento que se encontra mais longe do arco que ficou sem ninguém está com 10 cones, vai atirar um a um ao colega para que este depois atire para o arco vazio.</p> <p>→ Se o lançamento do cone para o colega não sair bem, devem tornar a fazer o lançamento.</p> <p>→ Executar uma vez a cada elemento.</p>	<p>→ Verificar se o lançamento e a receção são bem executadas.</p> <p>→ Analisar quantos cones conseguem atingir dentro do arco vazio.</p>	10'
		Passes	<p>Mesmos grupos do exercício anterior com 1 bola</p> <p>→ Realizar diferentes tipos de passe com a bola, com a mão ou com o pé, ao comando do professor.</p>	<p>→ Verificar se os passes são bem executados e direcionados.</p>	5'
		Passes em deslocamento	<p>Mesmos grupos do exercício anterior com 1 bola</p> <p>→ Mesmos passes que o exercício anterior, mas agora em movimento, de uma área à outra.</p>	<p>→ Verificar se executam os passes para o movimento do colega.</p>	5'

		Lançamentos no alvo	<p>Mesmos grupos do exercício anterior com 1 bola</p> <p>→ Cada grupo posiciona-se dentro da área dos 6 metros com um arco colocado junto à parede do lado contrário.</p> <p>→ Ir em drible até aos 6 metros contrários e depois tentar acertar com a bola dentro do arco.</p> <p>→ Quer tenha acertado ou não, vai buscar a bola e regressa ao seu posto, entregando a bola ao colega que irá fazer o mesmo.</p>	<p>→ Verificar se os alunos controlam a bola no drible.</p> <p>→ Verificar se quando tentam acertar no arco colocam bem o braço (remate de andebol).</p>	15'
Final – Retorno à calma	→ Relaxamento	Pequenos exercícios de flexibilidade	→ Realizar pequenos exercícios de flexibilidade que atinjam grande parte dos músculos usados.	→ Verificar se todos fazem e corretamente.	5'

Relatório: Em conformidade com a outra aula que realizei, também nesta tudo correu como esperado e os alunos aceitaram todos os exercícios, realizando-os bem e de forma exemplar.

Anexo 3 - Planos de aula e relatórios das sessões de Psicomotricidade

23/10/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Leonel	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	<i>Bowling</i>	<p>→ O aluno encontra-se sentado e à sua frente, a uma certa distância encontram-se uma série de pinos.</p> <p>→ O aluno deve tentar atirar as bolas para derrubar os pinos.</p>
	Mobilização dos membros superiores	<p>→ Sentado num banco sueco e com uma roda abdominal, o aluno deve mover a roda ao longo do banco sem se levantar, apenas utilizando os membros superiores.</p> <p>→ O mesmo pode ser feito na posição vertical, fazendo deslizar a roda ao longo de uma parede.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.
	Deitar e levantar	→ Deitar o aluno num colchão, para que ele utilizasse depois a força dos membros inferiores e superiores em sintonia para se levantar do chão, com o auxílio de uma cadeira junto a ele.

	Relatório	Não quis fazer algumas coisas, portanto alguns exercícios foram mais curtos que os outros, optando por realizar durante mais tempo aqueles que ele se sentia mais à vontade.
Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Passar entre os arcos	→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta. → O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo. → Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo. → Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.
	Relatório	Possivelmente por ser perto da hora do lanche da manhã, esta sessão não correu como esperado.

24/10/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Marcelo	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Colocar os cones	→ Ponho um cone de cada vez na cabeça do aluno. → Tem que ir buscar o cone e coloca-lo num bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar. Devido à sua fraca condição física ficou um pouco cansado.
Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Puzzle	→ Realização de um puzzle, onde o aluno tinha que somente colocar as peças no sítio certo depois de eu lhe dar as peças para a mão.
	Relatório	Não correu muito bem a sessão, o aluno não queria muito estar ali, por ser preguiçosa não está muito disponível para a atividade física.

Vitória	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p>
	<i>Bowling</i>	<p>→ O aluno encontra-se sentado e à sua frente, a uma certa distância encontram-se uma série de pinos.</p> <p>→ O aluno deve tentar atirar as bolas para derrubar os pinos.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar. No final ainda ajudou de livre vontade a arrumar o material.

30/10/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Andreia	Passadeira elétrica	<p>→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p>
	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>

	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido à exceção do “lançamento de arcos” porque o aluno não tinha a percepção de ter que lançar o arco até uma certa distância, apesar de ter realizado todos os exercícios sem contestar.
Diogo	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Lançamento de arcos	→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância. → O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo. → Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.
	Lançamento de bolas	→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância. → O aluno encontra-se sentado e tenta acertar no alvo, quer com a mão direita, quer com a mão esquerda. → Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.
	Passar entre os arcos	→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta. → O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo. → Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo. → Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar, mostrou-se contente na realização dos mesmos e no sucesso que iria tendo.
Vitória	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Transportar cones	→ Os cones encontram-se num bastão de plástico posicionado ao alto e o aluno tem que os levar, individualmente, para outro um bastão de plástico que também se encontra ao alto.

	Mobilização dos membros superiores	→ Sentado num banco sueco e com uma roda abdominal, o aluno deve mover a roda ao longo do banco sem se levantar, apenas utilizando os membros superiores. → O mesmo pode ser feito na posição vertical, fazendo deslizar a roda ao longo de uma parede.
	Lançamento de bolas	→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância. → O aluno encontra-se sentado e tenta acertar no alvo, quer com a mão direita, quer com a mão esquerda, assim como com os pés. → Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar. No final ainda ajudou de livre vontade a arrumar o material.

01/11/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Lançamento de bolas	→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância. → O aluno encontra-se sentado e tenta acertar no alvo, quer com a mão direita, quer com a mão esquerda, com a bola a rastejar. → Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.
	Deitar e levantar	→ Deitar o aluno num colchão, para que ele utilizasse depois a força dos membros inferiores e superiores em sintonia para se levantar do chão, com o auxílio de uma cadeira junto a ele.
	Relatório	O aluno apesar de estar a ser um pouco preguiçoso e resmungão realizou as atividades todas e em boa forma.
Leonel	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Transportar cones	→ Os cones encontram-se num bastão de plástico posicionado ao alto e o aluno tem que os levar, individualmente, para outro um bastão de plástico que também se encontra ao alto.

	Mobilização dos membros superiores	<p>→ Sentado num banco sueco e com uma roda abdominal, o aluno deve mover a roda ao longo do banco sem se levantar, apenas utilizando os membros superiores.</p> <p>→ O mesmo pode ser feito na posição vertical, fazendo deslizar a roda ao longo de uma parede.</p>
	Lançamento de pesos	<p>→ São espalhados uma série de arcos pela sala, a uma distância acessível.</p> <p>→ Ao aluno é dado uma série de sacos de areia com diferentes pesos para este acertar dentro dos arcos.</p> <p>→ O aluno deve lançar os sacos para o local que eu indicar.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Lançamento de bolas	<p>→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas pelo alvo.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.

06/11/2017

Alunos	Exercício	Descrição do Exercício
Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Transportar cones	→ Os cones encontram-se num bastão de plástico posicionado ao alto e o aluno tem que os levar, individualmente, para outro um bastão de plástico que também se encontra ao alto.
	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.
Diogo	Transportar bolas	<p>→ As bolas encontram-se num cesto e têm que ser transportadas para os arcos que se encontram a diferentes distâncias.</p> <p>→ As bolas são transportadas para o arco indicado por mim.</p>
	Lançamento ao cesto	→ O aluno está a uma certa distância de um mini cesto de basquetebol e tem que lançar as bolas para acertar no cesto.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.

	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Passe com bola	<p>→ Com uma bola, realizo passes com o aluno.</p> <p>→ Realizar diferentes tipos de passe a uma mão (direita e esquerda), com as duas mãos e com os pés.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar, mostrou-se contente na realização dos mesmos e no sucesso que iria tendo.
Vitória	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Lançamento de pesos	<p>→ São espalhados uma série de arcos pela sala, a uma distância acessível.</p> <p>→ Ao aluno é dado uma série de sacos de areia com diferentes pesos para este acertar dentro dos arcos.</p> <p>→ O aluno deve lançar os sacos para o local que eu indicar.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Lançamento ao cesto	→ O aluno está a uma certa distância de um mini cesto de basquetebol e tem que lançar as bolas para acertar no cesto.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar. No final ainda ajudou de livre vontade a arrumar o material.

07/11/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Leonel	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Transportar bolas	<p>→ As bolas encontram-se num cesto e têm que ser transportadas para os arcos que se encontram a diferentes distâncias.</p> <p>→ As bolas são transportadas para o arco indicado por mim.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p>
	Mobilização dos membros superiores	<p>→ Sentado num banco sueco e com uma roda abdominal, o aluno deve mover a roda ao longo do banco sem se levantar, apenas utilizando os membros superiores.</p> <p>→ O mesmo pode ser feito na posição vertical, fazendo deslizar a roda ao longo de uma parede.</p>
	Lançamento de pesos	<p>→ São espalhados uma série de arcos pela sala, a uma distância acessível.</p> <p>→ Ao aluno é dado uma série de sacos de areia com diferentes pesos para este acertar dentro dos arcos.</p> <p>→ O aluno deve lançar os sacos para o local que eu indicar.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.
João	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Passadeira elétrica	<p>→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.</p>

	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.
	Relaxamento	→ O aluno é colocado em cima de uma bola suíça de barriga para baixo, para conseguir relaxar o corpo e manter-se esticado em cima da bola.
	Deitar e levantar	→ Deitar o aluno num colchão, para que ele utilizasse depois a força dos membros inferiores e superiores em sintonia para se levantar do chão, com o auxílio de uma cadeira junto a ele.
	Relatório	O aluno não esteve muito empenhado na realização dos exercícios, não querendo realizá-los.

13/11/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Diogo	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Lançamento de bolas	→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância. → O aluno encontra-se sentado a lançar bolas para o alvo com as mãos, quer com a direita quer com a esquerda. → Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	“Tregar” espaldar	→ O aluno posiciona-se em frente ao espaldar e vai colocando as mãos alternadamente ao longo do espaldar como se estivesse a trepa-lo. → Quando estiver os braços em máxima extensão, deve fazer o movimento contrário.
	Elástico	→ Com um elástico, segurar nas pontas com as mãos e fazer movimentos de abrir e fechar para estimular os braços.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar, mostrou-se contente na realização dos mesmos e no sucesso que iria tendo.
Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Transportar cones	→ Os cones encontram-se num bastão de plástico posicionado ao alto e o aluno tem que os levar, individualmente, para outro um bastão de plástico que também se encontra ao alto.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.

	Relatório	O aluno iniciou bem a sessão mas ao longo do tempo foi perdendo a vontade e ficou malandragem para realizar os exercícios.
Vitória	Lançamento de bolas	→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância. → O aluno encontra-se sentado a lançar bolas para o alvo com as mãos, quer com a direita quer com a esquerda. → Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.
	Passe com bola	→ Com uma bola, realizo passes com o aluno. → Realizar diferentes tipos de passe a uma mão (direita e esquerda), com as duas mãos e com os pés.
	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar. No final ainda ajudou de livre vontade a arrumar o material.

14/11/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Leonel	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Passar entre os arcos	→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta. → O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo. → Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo. → Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.
	Lançamento de pesos	→ São espalhados uma série de arcos pela sala, a uma distância acessível. → Ao aluno é dado uma série de sacos de areia com diferentes pesos para este acertar dentro dos arcos. → O aluno deve lançar os sacos para o local que eu indicar.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.

	Mobilização dos membros superiores	→ Sentado num banco sueco e com uma roda abdominal, o aluno deve mover a roda ao longo do banco sem se levantar, apenas utilizando os membros superiores. → O mesmo pode ser feito na posição vertical, fazendo deslizar a roda ao longo de uma parede.
	Lançamento ao cesto	→ O aluno está a uma certa distância de um mini cesto de basquetebol e tem que lançar as bolas para acertar no cesto.
	Relatório	O aluno iniciou a sessão um bocado amorfo mas depois mostrou vontade de realizar os exercícios e realizou-os bem.
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Deitar e levantar + rastejar	→ Deitar o aluno num colchão, para que ele utilizasse depois a força dos membros inferiores e superiores em sintonia para se levantar do chão, com o auxílio de uma cadeira junto a ele. → Rastejar, utilizando os membros superiores, ao longo do colchão.
	Relaxamento	→ O aluno é colocado em cima de uma bola suíça de barriga para baixo, para conseguir relaxar o corpo e manter-se esticado em cima da bola.
	Relatório	O aluno apesar de alguma resistência na realização dos exercícios realizou todos e existiu melhoramentos em relação a outras sessões.

20/11/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Transportar cones	→ Os cones encontram-se num bastão de plástico posicionado ao alto e o aluno tem que os levar, individualmente, para outro um bastão de plástico que também se encontra ao alto.

	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p>
	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.
	Relatório	Apesar de o aluno estar pouco empenhado, realizou todos os exercícios pedidos.
Diogo	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Elástico	→ Com um elástico, segurar nas pontas com as mãos e fazer movimentos de abrir e fechar para estimular os braços.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar, mostrou-se contente na realização dos mesmos e no sucesso que iria tendo.
Vitória	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p>
	Lançamento ao cesto	→ O aluno está a uma certa distância de um mini cesto de basquetebol e tem que lançar as bolas para acertar no cesto.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.

	Lançamento de bolas	<p>→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno encontra-se em pé, e com os pés tenta acertar com as bolas no alvo.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.</p>
	Elástico	→ Com um elástico, segurar nas pontas com as mãos e fazer movimentos de abrir e fechar para estimular os braços.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar. No final ainda ajudou de livre vontade a arrumar o material.

21/11/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Deitar e levantar	→ Deitar o aluno num colchão, para que ele utilizasse depois a força dos membros inferiores e superiores em sintonia para se levantar do chão, com o auxílio de uma cadeira junto a ele.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.
Leonel	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>
	Mobilização dos membros superiores	<p>→ Sentado num banco sueco e com uma roda abdominal, o aluno deve mover a roda ao longo do banco sem se levantar, apenas utilizando os membros superiores.</p> <p>→ O mesmo pode ser feito na posição vertical, fazendo deslizar a roda ao longo de uma parede.</p>

	Lançamento de bolas	<p>→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno encontra-se sentado a lançar as bolas, quer com a mão direita quer com a mão esquerda.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.

27/11/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Puzzle	→ Realização de um puzzle, onde o aluno tinha que somente colocar as peças no sítio certo depois de eu lhe dar as peças para a mão.
	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.
	Relatório	Apesar de o aluno estar pouco empenhado, realizou todos os exercícios pedidos.
Miguel	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Passe com bola	<p>→ Com uma bola, realizo passes com o aluno.</p> <p>→ Realizar diferentes tipos de passe a uma mão (direita e esquerda), com as duas mãos e com os pés.</p>
	Lançamento ao cesto	→ O aluno está a uma certa distância de um mini cesto de basquetebol e tem que lançar as bolas para acertar no cesto.

	Relatório	Primeira vez que o aluno foi, apesar da sua baixa visão fez os exercícios todos da melhor maneira possível, esteve a ambientar-se ao espaço.
Vitória	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>
	Lançamento ao cesto	→ O aluno está a uma certa distância de um mini cesto de basquetebol e tem que lançar as bolas para acertar no cesto.
	<i>Bowling</i>	<p>→ O aluno encontra-se sentado e à sua frente, a uma certa distância encontram-se uma série de pinos.</p> <p>→ O aluno deve tentar atirar as bolas para derrubar os pinos.</p>
	Lançamento da bola suíça	<p>→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco.</p> <p>→ O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.

28/11/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.
	Relatório	O aluno estava pouco empenhado, realizando um pouco de todos os exercícios.

Diogo	Lançamento da bola suíça	<p>→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco.</p> <p>→ O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.</p>
	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Lançamento de bolas	<p>→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas pelo alvo.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.
Olga	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Lançamento de bolas	<p>→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas pelo alvo.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.</p>
	Lançamento da bola suíça	<p>→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco.</p> <p>→ O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.

04/12/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Andreia	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Transportar cones	<p>→ Os cones encontram-se num bastão de plástico posicionado ao alto e o aluno tem que os levar, individualmente, para outro um bastão de plástico que também se encontra ao alto.</p>
	Passadeira elétrica	<p>→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>
	Relatório	<p>O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar, ficando um pouco cansada de fazer o segundo exercício.</p>
Leonel	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Equilíbrio	<p>→ Em cima de um banco sueco, o aluno tem que caminhar sobre ele sempre apoiado em mim, para a frente e para trás.</p> <p>→ Após algumas repetições o banco é virado ao contrário e o aluno faz o mesmo mas na parte mais estreita.</p>
	Mobilização dos membros superiores	<p>→ Sentado num banco sueco e com uma roda abdominal, o aluno deve mover a roda ao longo do banco sem se levantar, apenas utilizando os membros superiores.</p> <p>→ O mesmo pode ser feito na posição vertical, fazendo deslizar a roda ao longo de uma parede.</p>

	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.
Vitória	Lançamento ao cesto	→ O aluno está a uma certa distância de um mini cesto de basquetebol e tem que lançar as bolas para acertar no cesto.
	Lançamento da bola suíça	<p>→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco.</p> <p>→ O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Lançamento de pesos	<p>→ São espalhados uma série de arcos pela sala, a uma distância acessível.</p> <p>→ Ao aluno é dado uma série de sacos de areia com diferentes pesos para este acertar dentro dos arcos.</p> <p>→ O aluno deve lançar os sacos para o local que eu indicar.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.

05/12/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.

	Equilíbrio	<p>→ Em cima de um banco sueco, o aluno tem que caminhar sobre ele sempre apoiado em mim, para a frente e para trás.</p> <p>→ Após algumas repetições o banco é virado ao contrário e o aluno faz o mesmo mas na parte mais estreita.</p>
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passarela de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passarela.
	Deitar e levantar	→ Deitar o aluno num colchão, para que ele utilizasse depois a força dos membros inferiores e superiores em sintonia para se levantar do chão, com o auxílio de uma cadeira junto a ele.
	Relaxamento	→ O aluno é colocado em cima de uma bola suíça de barriga para baixo, para conseguir relaxar o corpo e manter-se esticado em cima da bola.
	Relatório	Apesar de o aluno estar pouco empenhado, realizou todos os exercícios pedidos à exceção do terceiro exercício, aí ele teve receio em caminhar sobre o banco sueco e então dava apenas duas ou três passadas e desistia de realizar o exercício.
Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passarela elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Lançamento ao cesto	→ O aluno está a uma certa distância de um mini cesto de basquetebol e tem que lançar as bolas para acertar no cesto.
	Relatório	A sessão estava a correr bem até que o aluno começou a urinar sem aviso e tivemos que dar por terminada a sessão.
Olga	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Lançamento ao cesto	→ O aluno está a uma certa distância de um mini cesto de basquetebol e tem que lançar as bolas para acertar no cesto.
	Lançamento da bola suíça	<p>→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco.</p> <p>→ O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.</p>
	Equilíbrio	<p>→ Em cima de um banco sueco, o aluno tem que caminhar sobre ele sempre apoiado em mim, para a frente e para trás.</p> <p>→ Após algumas repetições o banco é virado ao contrário e o aluno faz o mesmo mas na parte mais estreita.</p>

	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.

11/12/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Diogo	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.
	Lançamento ao cesto	→ O aluno está a uma certa distância de um mini cesto de basquetebol e tem que lançar as bolas para acertar no cesto.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>
	Contornar cones com bola	<p>→ Estão dispostos pela sala uma série de cones em forma de circuito.</p> <p>→ O aluno leva uma bola no pé e vai contornando os cones até chegar ao último.</p> <p>→ Repete o exercício algumas vezes.</p>
	Cores certas	<p>→ Estão espalhados pelo chão quatro arcos de diferentes cores.</p> <p>→ O aluno pega num cone de cada vez, que estão num certo sítio, e coloca-os na cor correta.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar, no quinto exercício, em vez de transportar a bola no pé, eu como acompanhava o aluno, ele fazia-me passes e depois dirigia-se para o sítio da bola.
Andreia	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>

	Caminhar com obstáculos	→ Numa passareira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passareira.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passareira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Relatório	O aluno realizou todos os exercícios apesar de estar um pouco sonolenta.
Vitória	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Lançamento de arcos	→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância. → O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo. → Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo. → Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.
	Cores certas	→ Estão espalhados pelo chão quatro arcos de diferentes cores. → O aluno pega num cone de cada vez, que estão num certo sítio, e coloca-os na cor correta.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passareira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passareira.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar. No final ainda ajudou de livre vontade a arrumar o material.

12/12/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passareira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passareira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passareira.
	Circuito	1º Caminhar com obstáculos. 2º Caminhar por cima do colchão. 3º Transpor o banco sueco. 4º Escadas.

	Deitar e levantar	→ Deitar o aluno num colchão, para que ele utilizasse depois a força dos membros inferiores e superiores em sintonia para se levantar do chão, com o auxílio de uma cadeira junto a ele.
	Relaxamento	→ O aluno é colocado em cima de uma bola suíça de barriga para baixo, para conseguir relaxar o corpo e manter-se esticado em cima da bola.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar à exceção do primeiro exercício, não estando com disponibilidade para o realizar.
Leonel	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Cores certas	<p>→ Estão espalhados pelo chão quatro arcos de diferentes cores.</p> <p>→ O aluno pega num cone de cada vez, que estão num certo sítio, e coloca-os na cor correta.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>
	Lançamento de bolas	<p>→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas com o pé pelo alvo.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.

18/12/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Leonel	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Relatório	O aluno estava a realizar o exercício bem até se ter sentido mal e ter vomitado.

Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Transportar cones	→ Os cones encontram-se num bastão de plástico posicionado ao alto e o aluno tem que os levar, individualmente, para outro um bastão de plástico que também se encontra ao alto.
	Circuito	1º Caminhar com obstáculos. 2º Escadas. 3º Transpor o banco sueco.
	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.
Diogo	Passar entre os arcos	→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta. → O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo. → Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo. → Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.
	Lançamento de arcos	→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância. → O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo. → Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo. → Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.
	Lançamento de bolas	→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância. → O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas quer com a mão direita quer com a mão esquerda, assim como com o pé pelo alvo. → Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.

19/12/2017

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Leonel	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.

	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Lançamento de pesos	<p>→ São espalhados uma série de arcos pela sala, a uma distância acessível.</p> <p>→ Ao aluno é dado uma série de sacos de areia com diferentes pesos para este acertar dentro dos arcos.</p> <p>→ O aluno deve lançar os sacos para o local que eu indicar.</p>
	Lançamento ao cesto	<p>→ O aluno está a uma certa distância de um mini cesto de basquetebol e tem que lançar as bolas para acertar no cesto.</p>
	Mobilização dos membros superiores	<p>→ Sentado num banco sueco e com uma roda abdominal, o aluno deve mover a roda ao longo do banco sem se levantar, apenas utilizando os membros superiores.</p> <p>→ O mesmo pode ser feito na posição vertical, fazendo deslizar a roda ao longo de uma parede.</p>
	Passe com bola	<p>→ Com uma bola, realizo passes com o aluno.</p> <p>→ Realizar passes com os pés.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.
João	Passadeira elétrica	<p>→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.</p>
	Caminhar com obstáculos	<p>→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.</p>
	Circuito	<p>1º Caminhar com obstáculos.</p> <p>2º Caminhar por cima do colchão.</p> <p>3º Escadas.</p>
	Deitar e levantar	<p>→ Deitar o aluno num colchão, para que ele utilizasse depois a força dos membros inferiores e superiores em sintonia para se levantar do chão, com o auxílio de uma cadeira junto a ele.</p>
	Relaxamento	<p>→ O aluno é colocado em cima de uma bola suíça de barriga para baixo, para conseguir relaxar o corpo e manter-se esticado em cima da bola.</p>
	Relatório	O aluno não estava com grande apetite para realizar a aula apesar de ter realizado todos os exercícios propostos.

08/01/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Olga	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Lançamento ao cesto	<p>→ O aluno está a uma certa distância de um mini cesto de basquetebol e tem que lançar as bolas para acertar no cesto.</p>
	Passe com bola	<p>→ Com uma bola, realizo passes com o aluno.</p> <p>→ Realizar passes com a mão (direita e esquerda), assim como com ambas e com os pés.</p>
	Lançamento de bolas	<p>→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas quer com a mão direita quer com a mão esquerda, assim como com o pé pelo alvo.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.</p>
	Relatório	<p>O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar apesar de se faltar rápido dos exercícios e querer sempre mexer em tudo.</p>
Diogo	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Lançamento ao cesto	<p>→ O aluno está a uma certa distância de um mini cesto de basquetebol e tem que lançar as bolas para acertar no cesto.</p>

	Lançamento de bolas	<p>→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas quer com a mão direita quer com a mão esquerda, assim como com o pé pelo alvo.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.</p>
	Lançamento da bola suíça	<p>→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco.</p> <p>→ O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.

09/01/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.
	Circuito	<p>1º Escadas.</p> <p>2º Caminhar com obstáculos.</p> <p>3º Caminhar por cima do colchão.</p> <p>4º Transpor o banco sueco.</p>
	Relatório	O aluno não estava muito disposto a realizar os exercícios.
Leonel	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Cores certas	<p>→ Estão espalhados pelo chão quatro arcos de diferentes cores.</p> <p>→ O aluno pega num cone de cada vez, que estão num certo sítio, e coloca-os na cor correta.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.

15/01/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.
	Relatório	Apesar da pouca vontade demonstrada por parte do aluno, realizou as atividades todas.
Diogo	Cores certas	→ Estão espalhados pelo chão quatro arcos de diferentes cores. → O aluno pega num cone de cada vez, que estão num certo sítio, e coloca-os na cor correta.
	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Lançamento de bolas	→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância. → O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas quer com a mão direita quer com a mão esquerda, assim como com o pé pelo alvo. → Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.
Vitória	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.

	Lançamento de bolas	<p>→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas quer com a mão direita quer com a mão esquerda, assim como com o pé pelo alvo.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>
	Caminhar com obstáculos	<p>→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.</p>
	Relatório	<p>O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.</p>

16/01/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Nos primeiros 30 minutos estive a realizar uma outra atividade na sala de iniciação ocupacional.		
Leonel	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>
	Equilíbrio	<p>→ Em cima de um banco sueco, o aluno tem que caminhar sobre ele sempre apoiado em mim, para a frente e para trás.</p> <p>→ Após algumas repetições o banco é virado ao contrário e o aluno faz o mesmo mas na parte mais estreita.</p>

	Lançamento de pesos	<p>→ São espalhados uma série de arcos pela sala, a uma distância acessível.</p> <p>→ Ao aluno é dado uma série de sacos de areia com diferentes pesos para este acertar dentro dos arcos.</p> <p>→ O aluno deve lançar os sacos para o local que eu indicar.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.

22/01/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Circuito	1º Caminhar com obstáculos. 2º Caminhar por cima do colchão. 3º Escadas.
	Relaxamento	→ O aluno é colocado em cima de uma bola suíça de barriga para baixo, para conseguir relaxar o corpo e manter-se esticado em cima da bola.
	Relatório	Apesar de estar com pouca vontade para realizar os exercícios, realizou-os todos.
Marcelo	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Colocar os cones	→ Ponho um cone de cada vez na cabeça do aluno. → Tem que ir buscar o cone e coloca-lo num bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Relatório	O aluno esteve bastante tempo ausente devido a doença, neste regresso veio um pouco combalido e acabou a sessão bastante cansado.

23/01/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Leonel	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Circuito	<p>1º Escadas</p> <p>2º Caminhar com obstáculos</p> <p>3º Equilíbrio</p>
	Lançamento de bolas	<p>→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas com o pé pelo alvo.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.
Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.
	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.

29/01/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Puzzle	→ Realização de um puzzle, onde o aluno tinha que somente colocar as peças no sítio certo depois de eu lhe dar as peças para a mão.

	Caminhar com obstáculos	→ Numa passareira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passareira.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.
Marcelo	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passareira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passareira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passareira.
	Relatório	Já se notaram algumas melhorias em relação à última sessão realizada, já não se sentiu tão cansado e a sessão já foi mais produtiva.
Vitória	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Lançamento de arcos	→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância. → O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo. → Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo. → Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passareira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passareira.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Lançamento da bola suíça	→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco. → O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco. → Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.

	Puzzle	→ Realização de um puzzle, onde o aluno tinha que somente colocar as peças no sítio certo depois de eu lhe dar as peças para a mão.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.

30/01/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Leonel	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Passe com bola	<p>→ Com uma bola, realizo passes com o aluno.</p> <p>→ Realizar passes com ambas as mãos.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>
	Relatório	O aluno esteve algo distraído, sempre a tentar olhar pela janela, pelo que a sessão não foi muito produtiva.
João	Não fez praticamente nada, na mesma sala, apesar de noutro sítio estavam a tirar umas fotos para uns trabalhos da CERCIESTA e então o aluno este mais preocupado com o que se passava em redor do que com o que tinha que fazer.	

05/02/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Transportar cones	→ Os cones encontram-se num bastão de plástico posicionado ao alto e o aluno tem que os levar, individualmente, para outro um bastão de plástico que também se encontra ao alto.
	Circuito	<p>1º Caminhar com obstáculos.</p> <p>2º Escadas.</p> <p>3º Contornar obstáculos (estão dispostos pela sala uma série de obstáculos e o aluno tem que passar ao lado deles em forma de <i>slalom</i>).</p>
	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.

Marcelo	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Circuito	1º Caminhar com obstáculos. 2º Escadas. 3º Contornar obstáculos (estão dispostos pela sala uma série de obstáculos e o aluno tem que passar ao lado deles em forma de <i>slalom</i>). 4º Caminhar por cima do colchão.
	Relatório	O aluno realizou os exercícios pedidos todos apesar de se encontrar um pouco sonolento e pouco disposto à realização dos exercícios.
Olga	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Lançamento ao cesto	→ O aluno está a uma certa distância de um mini cesto de basquetebol e tem que lançar as bolas para acertar no cesto.
	Lançamento da bola suíça	→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco. → O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco. → Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou todos os exercícios sem contestar.

06/02/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Circuito	1º Caminhar com obstáculos. 2º Escadas.
	Deitar e levantar	→ Deitar o aluno num colchão, para que ele utilizasse depois a força dos membros inferiores e superiores em sintonia para se levantar do chão, com o auxílio de uma cadeira junto a ele.
	Relaxamento	→ O aluno é colocado em cima de uma bola suíça de barriga para baixo, para conseguir relaxar o corpo e manter-se esticado em cima da bola.
	Relatório	O aluno não estava muito disposto à realização dos exercícios apesar de ter realizado todos os exercícios.

Vitória	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Cores certas	→ Estão espalhados pelo chão quatro arcos de diferentes cores. → O aluno pega num cone de cada vez, que estão num certo sítio, e coloca-os na cor correta.
	Passar entre os arcos	→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta. → O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo. → Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo. → Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.
	Lançamento de pesos	→ São espalhados uma série de arcos pela sala, a uma distância acessível. → Ao aluno é dado uma série de sacos de areia com diferentes pesos para este acertar dentro dos arcos. → O aluno deve lançar os sacos para o local que eu indicar.
	Lançamento da bola suíça	→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco. → O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco. → Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar. No final ainda ajudou de livre vontade a arrumar o material.

19/02/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Circuito	1º Caminhar com obstáculos. 2º Escadas.
	Deitar e levantar	→ Deitar o aluno num colchão, para que ele utilizasse depois a força dos membros inferiores e superiores em sintonia para se levantar do chão, com o auxílio de uma cadeira junto a ele.
	Relaxamento	→ O aluno é colocado em cima de uma bola suíça de barriga para baixo, para conseguir relaxar o corpo e manter-se esticado em cima da bola.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

Diogo	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Lançamento da bola suíça	<p>→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco.</p> <p>→ O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

20/02/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.

	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.
Miguel	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Lançamento da bola suíça	<p>→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco.</p> <p>→ O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.</p>
	Relatório	Raramente quer ir, o facto de ter ido e saído da sua zona de conforto já é satisfatório, apesar de não ter realizado os exercícios como pretendido.
Vitória	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>

	Lançamento da bola suíça	<p>→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco.</p> <p>→ O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.</p>
	Lançamento de bolas	<p>→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas com a mão (direita ou esquerda), com ambas ou com o pé pelo alvo.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

26/02/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Leonel	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Equilíbrio	<p>→ Em cima de um banco sueco, o aluno tem que caminhar sobre ele sempre apoiado em mim, para a frente e para trás.</p> <p>→ Após algumas repetições o banco é virado ao contrário e o aluno faz o mesmo mas na parte mais estreita.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>

	Mobilização dos membros superiores	→ Sentado num banco sueco e com uma roda abdominal, o aluno deve mover a roda ao longo do banco sem se levantar, apenas utilizando os membros superiores. → O mesmo pode ser feito na posição vertical, fazendo deslizar a roda ao longo de uma parede.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.
A sala foi ocupada pelo grupo sensorial e infelizmente não deu para continuar as sessões, passei o resto do horário das sessões na sala de ocupação inicial a realizar diferentes atividades com os alunos.		

27/02/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Diogo	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Lançamento de pesos	→ São espalhados uma série de arcos pela sala, a uma distância acessível. → Ao aluno é dado uma série de sacos de areia com diferentes pesos para este acertar dentro dos arcos. → O aluno deve lançar os sacos para o local que eu indicar.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.
	Lançamento ao cesto	→ O aluno está a uma certa distância de um mini cesto de basquetebol e tem que lançar as bolas para acertar no cesto.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.
Em continuidade à situação da sessão anterior, a sala foi ocupada pelo grupo sensorial e não foi possível continuar com as sessões, passei o resto do horário das sessões na sala de ocupação inicial a realizar diferentes atividades com os alunos.		

05/03/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Andreia	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.
	Diferentes atividades na sala	Diferentes trabalhos de motricidade fina, precisão englobados em jogos de tabuleiro.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.
Na sala estiveram reunidos alguns alunos devido a uma atividade no exterior da instituição que eles iriam ter, portanto tive que ir para a sala de ocupação inicial onde estive a trabalhar com a Ana e outros alunos vários tipos de atividades.		

12/03/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.
	Relatório	O aluno não mostrou grande interesse na realização das atividades apesar de as ter realizado todas.
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.
	Circuito	1º Escadas. 2º Caminhar com obstáculos. 3º Caminhar por cima do colchão.
	Relaxamento	→ O aluno é colocado em cima de uma bola suíça de barriga para baixo, para conseguir relaxar o corpo e manter-se esticado em cima da bola.
	Relatório	O aluno começou a sessão com disposição para os exercícios mas passado pouco tempo perdeu o apetite para a sua realização.
Vitória	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Lançamento de bolas	→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância. → O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas com a mão (direita ou esquerda), com ambas e com o pé pelo alvo. → Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.

	Lançamento da bola suíça	<p>→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco.</p> <p>→ O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

13/03/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Diogo	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Cores certas	<p>→ Estão espalhados pelo chão quatro arcos de diferentes cores.</p> <p>→ O aluno pega num cone de cada vez, que estão num certo sítio, e coloca-os na cor correta.</p>
	<i>Bowling</i>	<p>→ O aluno encontra-se sentado e à sua frente, a uma certa distância encontram-se uma série de pinos.</p> <p>→ O aluno deve tentar atirar as bolas para derrubar os pinos.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.
	Deitar e levantar	→ Deitar o aluno num colchão, para que ele utilizasse depois a força dos membros inferiores e superiores em sintonia para se levantar do chão, com o auxílio de uma cadeira junto a ele.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

Olga	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	<i>Bowling</i>	→ O aluno encontra-se sentado e à sua frente, a uma certa distância encontram-se uma série de pinos. → O aluno deve tentar atirar as bolas para derrubar os pinos.
	Lançamento da bola suíça	→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco. → O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco. → Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

19/03/2018

Aluno	Exercício	Descrição do exercício
Diogo	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Passar entre os arcos	→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta. → O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo. → Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo. → Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.
	Cores certas	→ Estão espalhados pelo chão quatro arcos de diferentes cores. → O aluno pega num cone de cada vez, que estão num certo sítio, e coloca-os na cor correta.
	Lançamento de pesos	→ São espalhados uma série de arcos pela sala, a uma distância acessível. → Ao aluno é dado uma série de sacos de areia com diferentes pesos para este acertar dentro dos arcos. → O aluno deve lançar os sacos para o local que eu indicar.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.
	Deitar e levantar	→ Deitar o aluno num colchão, para que ele utilizasse depois a força dos membros inferiores e superiores em sintonia para se levantar do chão, com o auxílio de uma cadeira junto a ele.
	Relaxamento	→ O aluno é colocado em cima de uma bola suíça de barriga para baixo, para conseguir relaxar o corpo e manter-se esticado em cima da bola.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.
Olga	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Lançamento de bolas	→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância. → O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas com a mão (direita ou esquerda), com ambas e com o pé pelo alvo. → Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.
	Lançamento da bola suíça	→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco. → O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco. → Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

20/03/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Andreia	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.

	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.
Leonel	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>
	Lançamento da bola suíça	<p>→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco.</p> <p>→ O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.</p>
	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

26/03/2018

Alunos	Exercício	Descrição do Exercício
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Elástico	→ Com um elástico, segurar nas pontas com as mãos e fazer movimentos de abrir e fechar para estimular os braços.
	Relaxamento	→ O aluno é colocado em cima de uma bola suíça de barriga para baixo, para conseguir relaxar o corpo e manter-se esticado em cima da bola.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.
Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Lançamento de arcos	→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância. → O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo. → Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo. → Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.
	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.
	Relatório	O aluno realizou tudo o que foi pedido apesar de não estar com grande disposição para realizar os exercícios pretendidos.

Olga	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Lançamento de arcos	→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância. → O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo. → Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo. → Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.
	Lançamento da bola suíça	→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco. → O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco. → Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

27/03/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Diogo	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Cores certas	→ Estão espalhados pelo chão quatro arcos de diferentes cores. → O aluno pega num cone de cada vez, que estão num certo sítio, e coloca-os na cor correta.
	Passar entre os arcos	→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta. → O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo. → Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo. → Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.

	<i>Bowling</i>	<p>→ O aluno encontra-se sentado e à sua frente, a uma certa distância encontram-se uma série de pinos.</p> <p>→ O aluno deve tentar atirar as bolas para derrubar os pinos.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.
Vitória	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Lançamento de arcos	<p>→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo.</p> <p>→ Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo.</p> <p>→ Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.</p>
	<i>Bowling</i>	<p>→ O aluno encontra-se sentado e à sua frente, a uma certa distância encontram-se uma série de pinos.</p> <p>→ O aluno deve tentar atirar as bolas para derrubar os pinos.</p>
	Lançamento da bola suíça	<p>→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco.</p> <p>→ O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

09/04/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Diogo	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Cores certas	<p>→ Estão espalhados pelo chão quatro arcos de diferentes cores.</p> <p>→ O aluno pega num cone de cada vez, que estão num certo sítio, e coloca-os na cor correta.</p>

	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Lançamento de pesos	<p>→ São espalhados uma série de arcos pela sala, a uma distância acessível.</p> <p>→ Ao aluno é dado uma série de sacos de areia com diferentes pesos para este acertar dentro dos arcos.</p> <p>→ O aluno deve lançar os sacos para o local que eu indicar.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.
Leonel	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Lançamento de bolas	<p>→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas com a mão (direita ou esquerda), com ambas e com o pé pelo alvo.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.</p>
	<i>Bowling</i>	<p>→ O aluno encontra-se sentado e à sua frente, a uma certa distância encontram-se uma série de pinos.</p> <p>→ O aluno deve tentar atirar as bolas para derrubar os pinos.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

10/04/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Circuito	<p>1º Escadas.</p> <p>2º Caminhar com obstáculos.</p> <p>3º Desnível → descer uma rampa de esponja para criar desequilíbrio ao pé durante uma descida.</p> <p>4º Caminhar por cima do colchão.</p>
	Relaxamento	→ O aluno é colocado em cima de uma bola suíça de barriga para baixo, para conseguir relaxar o corpo e manter-se esticado em cima da bola.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Transportar cones	→ Os cones encontram-se num bastão de plástico posicionado ao alto e o aluno tem que os levar, individualmente, para outro um bastão de plástico que também se encontra ao alto.
	Lançamento de bolas	→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância. → O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas com a mão (direita ou esquerda), com ambas e com o pé pelo alvo. → Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

16/04/2018

Aluno	Exercício	Descrição do exercício
Diogo	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Lançamento da bola suíça	→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco. → O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco. → Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar, apesar de ter estado durante algum tempo sem realizar a sessão por ter que ir à casa de banho.

Andreia	Cores certas	<p>→ Estão espalhados pelo chão quatro arcos de diferentes cores.</p> <p>→ O aluno pega num cone de cada vez, que estão num certo sítio, e coloca-os na cor correta.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.
Vitória	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Passar entre os arcos	<p>→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta.</p> <p>→ O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo.</p> <p>→ Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo.</p> <p>→ Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.</p>
	Lançamento da bola suíça	<p>→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco.</p> <p>→ O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

17/04/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Circuito	<p>1º Caminhar com obstáculos.</p> <p>2º Desnível.</p> <p>3º Caminhar por cima do colchão.</p>
	Relaxamento	→ O aluno é colocado em cima de uma bola suíça de barriga para baixo, para conseguir relaxar o corpo e manter-se esticado em cima da bola.

	Relatório	O aluno começou a sessão a realizar os exercícios mas aos poucos foi demonstrando alguma falta de vontade para a realização dos mesmos.
Marcelo	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Caminhar por cima do colchão	→ O aluno deve caminhar por cima de um colchão de ginástica de modo a promover outras sensações relativamente à mudança de piso.
	Colocar os cones	→ Ponho um cone de cada vez na cabeça do aluno. → Tem que ir buscar o cone e coloca-lo num bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.
Olga	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Lançamento de arcos	→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância. → O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo. → Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo. → Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.
	Lançamento de bolas	→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância. → O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas com a mão (direita ou esquerda), com ambas e com o pé pelo alvo. → Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.
	Lançamento da bola suíça	→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco. → O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco. → Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

24/04/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Circuito	1º Caminhar com obstáculos. 2º Desnível. 3º Caminhar por cima do colchão.
	Relaxamento	→ O aluno é colocado em cima de uma bola suíça de barriga para baixo, para conseguir relaxar o corpo e manter-se esticado em cima da bola.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.
Leonel	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Lançamento de bolas	→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância. → O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas com a mão (direita ou esquerda), com ambas e com o pé pelo alvo. → Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.
	Lançamento de arcos	→ É dado ao aluno uma série de arcos com diferentes diâmetros e é colocado um alvo a uma certa distância. → O aluno tem que lançar os diferentes arcos, adaptando a força que deve utilizar, de modo a acertar no alvo. → Se o aluno estiver a ter sucesso facilmente, devemos aumentar a distância do alvo. → Lançar os arcos pequenos para os arcos maiores, separando-os por cores.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

30/04/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Circuito	1º Escadas. 2º Caminhar com obstáculos. 3º Caminhar por cima do colchão.
	Relaxamento	→ O aluno é colocado em cima de uma bola suíça de barriga para baixo, para conseguir relaxar o corpo e manter-se esticado em cima da bola.

	Relatório	O aluno começou bem a sessão a realizar os exercícios com interesse mas aos poucos foi se distraindo da sessão.
Diogo	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Cores certas	<p>→ Estão espalhados pelo chão quatro arcos de diferentes cores.</p> <p>→ O aluno pega num cone de cada vez, que estão num certo sítio, e coloca-os na cor correta.</p>
	Lançamento de bolas	<p>→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas com a mão (direita ou esquerda), com ambas e com o pé pelo alvo.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.</p>
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassa-los para avançar ao longo da passadeira.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

07/05/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Andreia	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassa-los para avançar ao longo da passadeira.
	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Caminhada	→ Realizar uma pequena caminhada no exterior da instituição com o objetivo de promover mais alguma mobilidade aos membros inferiores.

	Relatório	Apesar de ter realizado os exercícios todos, não esteve com grande disposição para realizar os mesmos.
João	Passadeira elétrica	→ Realizar uma pequena caminhada na passadeira elétrica com o objetivo de ganhar alguma resistência cardiorrespiratória e também uma maior mobilidade ao nível dos membros inferiores.
	Circuito	1º Escadas. 2º Caminhar com obstáculos.
	Lançamento de bolas	→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância. → O aluno encontra-se sentado e tenta fazer passar as bolas com o pé pelo alvo. → Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.
	Lançamento da bola suíça	→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco. → O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco. → Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

08/05/2018

Aluno	Exercício	Descrição do Exercício
Diogo	Jogo dos peixinhos	→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor. → É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade. → O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores. → Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.
	Caminhar com obstáculos	→ Numa passadeira de fisioterapia eram colocados diferentes obstáculos e o aluno tinha que ultrapassá-los para avançar ao longo da passadeira.
	Passar entre os arcos	→ Uma série de arcos (que passem pelo corpo dos alunos) é colocada em fila reta. → O aluno tem que entrar dentro do arco e tirar o arco para fora, passando pelo corpo. → Depois de passar o arco, deve passar-me o mesmo. → Quando acabar a sequência executa o mesmo, mas em sentido contrário, dou o arco ao aluno, ele tem que passar pelo corpo, deixar cair e avançar.
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.

	Lançamento de bolas	<p>→ É dado ao aluno uma série de bolas e é colocado um alvo com um buraco a uma certa distância.</p> <p>→ O aluno encontra-se em pé e tenta fazer passar as bolas com a mão (direita ou esquerda), com ambas e com o pé pelo alvo.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do alvo se o aluno estiver com facilidade a acertar no alvo.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.
Leonel	Jogo dos peixinhos	<p>→ Primeiro são distribuídos pelo chão da sala uma série de cones rasos com buraco pelo professor.</p> <p>→ É dado ao aluno um bastão de plástico com uma saliência na extremidade.</p> <p>→ O aluno tem que apanhar os cones com o bastão de plástico, colocando a saliência no buraco dos cones, rodar e levantar para depois apanhar sem ter que se baixar. A recolha deve ser feita por cores.</p> <p>→ Deve colocar num outro bastão de plástico que se encontra ao alto, apoiado num cone.</p>
	Equilíbrio	<p>→ Em cima de um banco sueco, o aluno tem que caminhar sobre ele sempre apoiado em mim, para a frente e para trás.</p> <p>→ Após algumas repetições o banco é virado ao contrário e o aluno faz o mesmo mas na parte mais estreita.</p>
	Lançamento da bola suíça	<p>→ É colocado um arco no chão da sala e o aluno a uma certa distância do arco.</p> <p>→ O aluno deve lançar a bola suíça com as duas mãos de forma a ela acertar no arco e chegar até mim que também estou a uma certa distância do arco.</p> <p>→ Aumenta-se a distância do arco se o aluno estiver a realizar os lançamentos com facilidade.</p>
	Escadas	→ Subir e descer uma escada de canto com diferentes alturas nos degraus, um lado em relação ao outro.
	<i>Bowling</i>	<p>→ O aluno encontra-se sentado e à sua frente, a uma certa distância encontram-se uma série de pinos.</p> <p>→ O aluno deve tentar atirar as bolas para derrubar os pinos.</p>
	Relatório	O aluno fez tudo o que foi pedido e realizou os exercícios sem contestar.

Anexo 4 - Conversão do teste do PACER de 15mts para 20 mts (Winnick & Short, 2014)

Level	Laps																			
1	15 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9										
	20 m	1	2	2	3	4	5	5	6	7										
2	15 m	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19									
	20 m	8	8	9	10	11	12	12	13	14	15									
3	15 m	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
	20 m	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23								
4	15 m	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42							
	20 m	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32							
5	15 m	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54							
	20 m	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	41	41							
6	15 m	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67						
	20 m	42	43	44	45	45	46	47	48	48	49	50	51	51						
7	15 m	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80						
	20 m	52	53	54	55	55	56	57	58	58	59	60	61	61						
8	15 m	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94					
	20 m	62	63	64	65	65	66	67	68	68	69	70	71	72	72					
9	15 m	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108					
	20 m	73	74	75	75	76	77	78	78	79	80	81	82	82	83					
10	15 m	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123				
	20 m	84	85	85	86	87	88	88	89	90	91	92	92	93	94	94				
11	15 m	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138				
	20 m	95	96	97	98	98	99	100	101	102	102	103	104	105	105	106				
12	15 m	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154			
	20 m	107	108	108	109	110	111	111	112	113	114	114	115	116	117	117	118			
13	15 m	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171		
	20 m	119	120	121	121	122	123	124	124	125	126	127	128	128	129	130	130	131		
14	15 m	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188		
	20 m	132	133	134	134	135	136	137	137	138	139	140	140	141	142	143	143	144		
15	15 m	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	
	20 m	145	146	147	147	148	149	149	150	151	152	152	153	154	154	155	156	156	157	
16	15 m	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	
	20 m	158	159	160	160	161	162	163	163	164	165	166	166	167	168	169	170	170	171	
17	15 m	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243
	20 m	172	173	174	174	175	176	177	177	178	179	179	180	181	181	182	183	184	184	185
18	15 m	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262
	20 m	186	187	188	188	189	190	190	191	192	193	193	194	195	196	197	197	198	199	200

Anexo 5 - Valores fornecidos pelo manual do Teste de Aptidão Física de Brockport para rapazes e raparigas (Winnick & Short, 2014)

Fitness Zone Table 3 Boys With Intellectual Disability

Age (yr.)	PACER (20 m laps)			TAMT (pass/fail)		Percent body fat ^a				Triceps and calf skinfold ^a (mm)	Body mass index ^a			
	NI ^a	AFZ ^a	HFZ ^a	NI	HFZ ^a	Very lean	HFZ	NI	NI (health risk)	HFZ	Very lean	HFZ	NI	NI (health risk)
10	≤4	5–16	≥17	F	P	≤8.8	8.9–22.4	22.5	≥33.2	11–29	≤14.4	14.5–19.7	19.8	≥22.7
11	≤7	8–19	≥20	F	P	≤8.7	8.9–23.6	23.7	≥35.4	11–31	≤14.8	14.9–20.5	20.6	≥23.7
12	≤11	12–22	≥23	F	P	≤8.3	8.4–23.6	23.7	≥35.9	10–31	≤15.2	15.3–21.3	21.4	≥24.7
13	≤16	17–28	≥29	F	P	≤7.7	7.8–22.8	22.9	≥35.0	9–30	≤15.7	15.8–22.2	22.3	≥25.6
14	≤23	24–35	≥36	F	P	≤7.0	7.1–21.3	21.4	≥33.2	8–28	≤16.3	16.4–23.0	23.1	≥26.5
15	≤29	30–41	≥42	F	P	≤6.5	6.6–20.1	20.2	≥31.5	8–26	≤16.8	16.9–23.7	23.8	≥27.2
16	≤33	34–46	≥47	F	P	≤6.4	6.5–20.1	20.2	≥31.6	8–26	≤17.4	17.5–24.5	24.6	≥27.9
17	≤37	38–49	≥50	F	P	≤6.6	6.7–20.9	21.0	≥33.0	8–27	≤18.0	18.1–24.9	25.0	≥28.6

Age (yr.)	Isometric push-up (sec.)			Bench press (# completed)			Extended-arm hang (sec.)			Flexed-arm hang (sec.)			Grip strength (kg)			Modified curl-up (# completed)		
	NI	AFZ	HFZ ^a	NI	AFZ	HFZ ^a	NI	AFZ	HFZ ^a	NI	AFZ	HFZ ^a	NI	AFZ	HFZ ^a	NI	AFZ	HFZ ^a
10	≤19	20–39	40				≤22	23–29	30–40				≤11	12–17	≥18	≤6	7–11	≥12
11	≤19	20–39	40				≤22	23–29	30–40				≤13	14–20	≥21	≤8	9–14	≥15
12	≤19	20–39	40				≤22	23–29	30–40				≤15	16–24	≥25	≤10	11–17	≥18
13				≤9	10–19	20–50				≤5	6–11	≥12	≤18	19–28	≥29	≤12	13–20	≥21
14				≤15	16–32	33–50				≤7	8–14	≥15	≤21	22–32	≥33	≤13	14–23	≥24
15				≤19	20–39	40–50				≤7	8–14	≥15	≤23	24–36	≥37	≤13	14–23	≥24
16				≤22	23–46	47–50				≤7	8–14	≥15	≤27	28–42	≥43	≤13	14–23	≥24
17				≤24	25–49	50				≤7	8–14	≥15	≤31	32–48	≥49	≤13	14–23	≥24

Age (yr.)	Trunk lift (in.)		Shoulder stretch (pass/fail)		Sit-and-reach (in.)	
	NI	HFZ ^a	NI	HFZ ^a	NI	HFZ ^a
10	≤8	9–12	F	P	≤7	8
11	≤8	9–12	F	P	≤7	8
12	≤8	9–12	F	P	≤7	8
13	≤8	9–12	F	P	≤7	8
14	≤8	9–12	F	P	≤7	8
15	≤8	9–12	F	P	≤7	8
16	≤8	9–12	F	P	≤7	8
17	≤8	9–12	F	P	≤7	8

- NI and AFZ lap counts from Winnick and Short, 2014, developed with an equation provided by The Cooper Institute (2013). AFZ lap range represents a 10 percent reduction from VO₂max standard for the general population. Where appropriate, youngsters with intellectual disability should pursue standards for the HFZ.
- Reprinted, by permission, from The Cooper Institute, 2014, *Goal setting chart for aerobic capacity and PACER test*.
- Reprinted, by permission, from The Cooper Institute, 2013, *Fitnessgram/Activitygram test administration manual*, updated 4th ed. (Champaign, IL: Human Kinetics), 65.
- Based on Project Target (1998).
- The Cooper Institute, 2013, *Fitnessgram/Activitygram test administration manual*, updated 4th ed. (Champaign, IL: Human Kinetics), 65, 101.

Fitness Zone Table 4 Girls With Intellectual Disability

Age (yr.)	PACER (20 m laps)			TAMT (pass/fail)		Percent body fat ^a				Triceps and calf skinfold ^a (mm)	Body mass index ^a			
	NI ^a	AFZ ^a	HFZ ^a	NI	HFZ ^a	Very lean	HFZ	NI	NI (health risk)	HFZ	Very lean	HFZ	NI	NI (health risk)
10	≤4	5–16	≥17	F	P	≤11.5	11.6–24.3	24.4	≥33.0	11–32	≤14.2	14.3–20.3	20.4	≥23.6
11	≤7	8–19	≥20	F	P	≤12.1	12.2–25.7	25.8	≥34.5	12–34	≤14.6	14.7–21.2	21.3	≥24.7
12	≤10	11–22	≥23	F	P	≤12.6	12.7–26.7	26.8	≥35.5	13–36	≤15.1	15.2–22.1	22.2	≥25.8
13	≤12	13–24	≥25	F	P	≤13.3	13.4–27.7	27.8	≥36.3	14–37	≤15.6	15.7–22.9	23.0	≥26.8
14	≤15	16–26	≥27	F	P	≤13.9	14.0–28.5	28.6	≥36.8	15–39	≤16.1	16.2–23.6	23.7	≥27.7
15	≤17	18–29	≥30	F	P	≤14.5	14.6–29.1	29.2	≥37.1	16–40	≤16.6	16.7–24.3	24.4	≥28.5
16	≤20	21–31	≥32	F	P	≤15.2	15.3–29.7	29.8	≥37.4	17–41	≤17.0	17.1–24.8	24.9	≥29.3
17	≤23	24–34	≥35	F	P	≤15.8	15.9–30.4	30.5	≥37.9	18–42	≤17.4	17.5–24.9	25.0	≥30.0

Age (yr.)	Isometric push-up (sec.)			Bench press (# completed)			Extended-arm hang (sec.)			Flexed-arm hang (sec.)			Grip strength (kg)			Modified curl-up (# completed)		
	NI	AFZ	HFZ ^a	NI	AFZ	HFZ ^a	NI	AFZ	HFZ ^a	NI	AFZ	HFZ ^a	NI	AFZ	HFZ ^a	NI	AFZ	HFZ ^a
10	≤12	13–24	25–40				≤14	15–19	20–40				≤10	11–16	≥17	≤6	7–11	≥12
11	≤12	13–24	25–40				≤14	15–19	20–40				≤11	12–18	≥19	≤8	9–14	≥15
12	≤12	13–24	25–40				≤14	15–19	20–40				≤13	14–21	≥22	≤10	11–17	≥18
13				≤4	5–9	10–50				≤3	4–7	≥8	≤15	16–23	≥24	≤10	11–17	≥18
14				≤5	6–12	13–50				≤3	4–7	≥8	≤16	17–25	≥26	≤10	11–17	≥18
15				≤6	7–13	14–50				≤3	4–7	≥8	≤18	19–28	≥29	≤10	11–17	≥18
16				≤6	7–13	14–50				≤3	4–7	≥8	≤18	19–28	≥29	≤10	11–17	≥18
17				≤7	8–14	15–50				≤3	4–7	≥8	≤18	19–28	≥29	≤10	11–17	≥18

Age (yr.)	Trunk lift (in.)		Shoulder stretch (pass/fail)		Sit-and-reach (in.)	
	NI	HFZ ^a	NI	HFZ ^a	NI	HFZ ^a
10	≤8	9–12	F	P	≤8	9
11	≤8	9–12	F	P	≤9	10
12	≤8	9–12	F	P	≤9	10
13	≤8	9–12	F	P	≤9	10
14	≤8	9–12	F	P	≤9	10
15	≤8	9–12	F	P	≤11	12
16	≤8	9–12	F	P	≤11	12
17	≤8	9–12	F	P	≤11	12

- NI and AFZ lap counts from Winnick and Short, 2014, developed with an equation provided by The Cooper Institute (2013). AFZ lap range represents a 10 percent reduction from VO₂max standard for the general population. Where appropriate, youngsters with intellectual disability should pursue standards for the HFZ.
- Reprinted, by permission, from The Cooper Institute, 2014, *Goal setting chart for aerobic capacity and PACER test*.
- Reprinted, by permission, from The Cooper Institute, 2013, *Fitnessgram/Activitygram test administration manual*, updated 4th ed. (Champaign, IL: Human Kinetics), 66.
- Based on data from Project Target (1998).
- The Cooper Institute, 2013, *Fitnessgram/Activitygram test administration manual*, updated 4th ed. (Champaign, IL: Human Kinetics), 66, 102.